

Gratis
zum Mitnehmen

Herbstzeitlose

Das Seniorenmagazin für Oberfranken

Bamberg
Erlangen
Fürth

SENIORENBETREUUNG ZUHAUSE

- Betreuung Zuhause und außer Haus
- Unterstützung bei der Körperpflege
- Demenzbetreuung
- Behandlungspflege

Telefon 0951 99 33 99 80
homeinstead.de/bamberg

 **Home
Instead.**
Zuhause umsorgt

Gutes Hören - besseres Verstehen

Wir bei Sippel Hörakustik sind bestrebt,
Menschen dabei zu helfen, das Leben voll
und ganz zu genießen –

„Das Leben ist hörenswert!“

Wir verstehen, dass das Hören ein wichtiger
Aspekt des Lebens ist und wir möchten
Ihnen helfen, Ihre Hörfähigkeit zu
verbessern. Deshalb bieten wir Ihnen ein
Anpasskonzept aus objektiver Anpassung
mit KI-Unterstützung an.

So haben Sie stets das Gefühl, dass Ihr
Anpassungsprozess individuell auf Sie
angepasst wird und nicht von der Stange
kommt.

Unser Anpasskonzept ist nachhaltig und
transparent, damit Sie die bestmögliche
Erfahrung haben.



SIPPEL HÖRAKUSTIK
DAS LEBEN IST HÖRENSWERT

09543 -

82 94 080

**Industriestraße 15
96114 Hirschaid**

Es ist unsere Überzeugung, dass jeder
Mensch das Recht hat, gut zu hören
und zu verstehen – und wir helfen
Ihnen gerne dabei.





Stephan Bühring und Michael Kniess (r.)

Liebe Leserinnen und Leser,

„Wer die Wahl hat, hat die Qual“ – eine Redensart, die uns in diesen Wochen vor den Kommunalwahlen am 8. März in Bayern wieder häufiger begegnet. Tatsächlich: Entscheidungen fallen nicht immer leicht. Programme wollen verglichen, Personen eingeordnet, Versprechen geprüft werden. Demokratie verlangt uns etwas ab – Aufmerksamkeit, Abwägung, Verantwortung.

Und doch sollten wir vorsichtig sein mit dem Begriff der „Qual“. Wählen zu dürfen ist keine Belastung, sondern ein Privileg. Es ist Ausdruck einer Freiheit, die in vielen Teilen der Welt nicht selbstverständlich ist. Unsere Demokratie lebt davon, dass wir uns einbringen – nicht nur bei großen bundespolitischen Fragen, sondern ganz konkret vor unserer eigenen Haustür. Gerade die Kommunalpolitik prägt unseren Alltag unmittelbarer als vieles andere. Hier zeigt sich, was Demokratie im Kleinen bedeutet – und wie stark jede einzelne Stimme tatsächlich wiegt.

Unsere Titelgeschichte greift diesen Gedanken auf. Unter dem Motto „Demokratie beginnt vor der Haustür“ versammelt die Herbstzeitlose bekannte Stimmen aus Politik, Gesellschaft und Kirche. In kurzen, persönlichen Statements schildern sie, warum es aus ihrer Sicht entscheidend ist, wählen zu gehen. Ihre Botschaft ist klar: Demokratie ist kein Selbstläufer. Sie braucht Beteiligung.

Wir plädieren daher ausdrücklich dafür, am 8. März vom Wahlrecht Gebrauch zu machen. Eine hohe Wahlbeteiligung stärkt die demokratische Mitte und setzt ein Zeichen für ein weltoffenes, tolerantes und vielfältiges Bayern. Wer nicht wählt, überlässt anderen die Entscheidung – und erleichtert es extremistischen oder populistischen Strömungen, an Einfluss zu gewinnen.

Darüber hinaus haben wir wieder Unterhaltsames, Informatives und – so hoffen wir – auch Überraschendes für Sie zusammengestellt. Aber lesen Sie selbst.

Herzlichst,

Stephan Bühring
Herausgeber

Michael Kniess
Redaktionsleitung

Inhalt

16 Titel

16 Demokratie beginnt vor der Haustür

20 Aktuelles

20 Gemeinsam für saubere Gewässer

22 Bildung im Gepäck

23 April, April!

24 Bamberg besiegelt Städtepartnerschaft mit Mukatschewo

26 Auf Bildung bauen

28 NetzWERKE: Denkmale & Infrastruktur

30 Wissen macht handlungsfähig

32 Digital fit im Alter mit neuen Vorträgen

34 Wanderungen, Tagesfahrten, Mediensprechstunden

36 Bayreuth feiert 150 Jahre Festspiele

38 Herbstzeitlose Kommentar

38 Digital ist gut – aber nicht verpflichtend

40 Modernes Leben

40 Oma & Lotta

44 Sie schlingen, klettern und ranken

46 Selbstbestimmt bis zuletzt

48 „Moderne Straßentunnel gehören zu den sichersten Verkehrswegen“

49 Das Wasser, das niemand sieht

50 Gesundheit und Sport

50 Wir müssen reden

52 „Rund 80 Prozent nehmen die Vorsorgemöglichkeit nicht wahr“

54 Freizeit, Reise und Erholung

54 Die renaturierte Jagst als Bühne für Natur und Begegnung

56 Kulinarik

56 Das unterschätzte Superfood

58 Ratgeber

58 Sicherheitstipp

60 Fahrrad-Tipp

62 KFZ-Tipp

63 Unterhaltung

63 TV-Tipp

64 Buchtipp

65 Raten & Knobeln

68 Kultur- und Ausflugstipps

68 Stadterlebnis der besonderen Art

68 Eine Warnung vor dem Abgrund

69 Naturerlebnis für Senioren

69 Genusslandschaft Bamberg

70 Kleinod im Herzen Bambergs

70 Mühlenfest in Oberhaid

71 Passion und Auferstehung

72 Veranstaltungen & Termine

72 Veranstaltungen & Co.

78 Der kleine Herbstzeitlose-Kalender

Impressum: Herausgeber (V.i.S.d.P.): Stephan Bühring **Verlag:** Stephan Bühring Verlag, Nürnberger Straße 24-26, 91052 Erlangen, Telefon 09131 8288999, www.herbstzeitlose-magazin.de, info@herbstzeitlose-magazin.de **Redaktionsleitung:** Michael Kniess **Redaktion:** Stephan Bühring, Silke Bobbert, Kayah Trzcinski **Veranstaltungen:** Leona Bornkessel **Autoren:** Professor Siegfried Balleis **Anzeigen:** Hella Schröder, Silvia Gaube, Telefon 09131 828899 **Produktion:** bühring werbeagentur, Mühlhausen. Die Herbstzeitlose erscheint vier Mal im Jahr und wird in Bamberg, Forchheim, Bayreuth und der Region verteilt. Es gelten die AGB des Stephan Bühring Verlags und die Anzeigenpreisliste vom 01.01.2026.

Nasse Wände?

Feuchter Keller?



**JETZT KOSTENLOSE
SCHADENSANALYSE
VEREINBAREN!**

☎ 09544 98 77 66 4

bkl-kemmern.de



Meldungen

Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth

Das aktuelle Programmheft der Landkreis-Volkshochschulen zum Frühjahrssemester 2026 ist da – dabei dürfte für jeden etwas dabei sein. „Unsere Volkshochschulen haben seit jeher den Anspruch, ein möglichst breites Lernangebot vorzuhalten“, freut sich der erste Vorsitzende, Landrat Florian Wiedemann. Aus der Vielzahl der Angebote in den sechs Programmbereichen stechen die Smartphone- und Computerkurse für ältere Menschen und Neueinsteiger heraus, die in sieben Orten des Landkreises angeboten werden. Besonders bieten auch die Zielgruppenveranstaltungen in den Bereichen „Aktiv im Alter“, „Junge vhs“ und „Studium regionale“. Unter dem Motto „Zooming Female Artists“ gibt es zum Weltfrauentag erneut ein Online-Event, diesmal zu der Muse, Malerin und Managerin Charlotte Berend-Corinth.

Das neue Programmheft liegt kostenlos in den Rathäusern der Landkreismunicipien, im Landratsamt, bei Banken, in Geschäften, Arztpraxen und Apotheken im Landkreis und in der Stadt Bayreuth aus oder wird direkt an die Haushalte verteilt. Das Programm kann auch im Internet abgerufen werden. Weitere Informationen



erteilt die Geschäftsstelle der Volkshochschulen im Landratsamt unter Tel. 0921/728-351. ♦

www.landkreis-bayreuth.de/vhs

Das Jahr 2024 im Überblick

Das 75-jährige Bestehen der Städtischen Musikschule, die Entwicklung des Lagarde-Campus, die Gründung des Kommunalen Ordnungsdienstes, die Schließung des Schlachthofs und die Ankündigung von Oberbürgermeister Andreas Starke, nicht mehr bei der Kommunalwahl 2026 antreten zu wollen – das Jahr 2024 hatte es in sich. Den Überblick über die Ereignisse verschafft der Jahresbericht 2024 der Stadt Bamberg, der online über die städtische Homepage einzusehen ist. Insgesamt umfasst der Jahresbericht 2024 der Stadt Bamberg 92 Seiten – mehr als alle Jahresberichte in den Jahren zuvor. Das liegt auch daran, dass nun der Konzern der Stadt Bamberg mit seinen vielen Gliederungen – Sozialstiftung Bamberg, Stadtbücherei, Volkshochschule, Tourismus & Kongress Service, Stadtbau Bamberg, Stadtwerke Bamberg, Lagarde1, ETA Hoffmann Theater, Museen der Stadt Bamberg und Bamberg Service – abgebildet ist. Der Jahresbericht online ist abrufbar. ♦

www.stadt.bamberg.de/jahresbericht-2024



Ratgeber informiert über wichtige Vorsorge für Krisenfälle

Deutschland ist eines der sichersten Länder der Welt. Dennoch erleben die Menschen auch hier, dass Krisen den gewohnten alltäglichen Ablauf stören: Extreme Wetterereignisse, Cyberattacken oder beispielsweise ein Stromausfall. Deshalb zählt sich die richtige Vorbereitung aus. Die richtigen Antworten liefert der überarbeitete Ratgeber „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“, den das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) vor kurzem wieder herausgegeben hat. Ihn gibt es im Internet zum Herunterladen.



Neben bewährten Inhalten für die klassische Notfallvorsorge – etwa bei Stromausfall, Hochwasser oder Extremwetter – gibt das Heft auch Tipps, wie ein sinnvoller Vorrat angelegt werden kann oder welche Dinge im Notfall am besten griffbereit sein sollten. Auch Informationen wie man trotz ausgefallener Handynetze weiter informiert bleiben kann oder Hinweise, was man tun kann, wenn es brennt oder wenn die Versorgung mit Energie und Wärme unterbrochen wird. Neue Themen sind Hinweise, wie Desinformation erkannt werden kann, ebenso enthalten wie Informationen dazu. Nicht zuletzt erklärt der Ratgeber, wie man mit Ängsten und Sorgen in Extremsituationen umgehen kann – den eigenen, aber auch denen von Familie und Kindern. ♦

www.bbk.bund.de

Chorprojekt für Menschen mit Demenz

Das Seniorenamt der Stadt Bayreuth und die Fachstelle für pflegende Angehörige der Caritas starten ein neues Chorprojekt für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Es findet ab 1. April, jeweils mittwochs, von 15.00 bis 16.30 Uhr in der Bürgerbegegnungsstätte der Stadt Bayreuth (Am Sendelbach 1-3) statt. Gemeinsames Singen tut gut. Dies gilt erst recht für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Auf dem Programm der Veranstaltungsreihe stehen Volkslieder und allgemeines Liedgut. Die Reihe ist auf zehn Termine befristet. ♦



Stadtteiltreff

im Neuen Katharinenspital Forchheim

Unser Stadtteiltreff ist ein Ort, an dem Sie als Bewohnerin bzw. Bewohner der Innenstadt verschiedene Veranstaltungen genießen können. Mit unseren Veranstaltungen möchten wir die soziale Integration im Quartier stärken: Bei uns im Stadtteiltreff haben Sie die Möglichkeit - ob jung oder jung geblieben - leicht neue Kontakte zu knüpfen. Das ist uns besonders wichtig: Nette Gespräche unter Nachbarn: In unserer schnelllebigen Gesellschaft ist leider selten Platz für ein nettes Gespräch mit den Nachbarinnen und Nachbarn in der näheren Umgebung: Lassen Sie uns die Anonymität in unserer Nachbarschaft beenden: Wir geben Ihnen im Stadtteiltreff Raum und unterstützen Ihren nachbarlichen Austausch.

Freizeitangebote für Senioren: Mittagstisch – Kaffee-Klatsch – Tanzgruppe – Spielenachmittag – Seniorengymnastik – Vorträge

Melanie Schneider · Neues Katharinenspital Forchheim
Bamberger Straße 3 · 91301 Forchheim
09191 9783775 · schneider@kvforchheim.brk.de

Mitmachttag zum Geburtstag des Grundgesetzes

Am 23. Mai feiert unser Grundgesetz Geburtstag. Deshalb hat Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier zu diesem Tag den ersten deutschlandweiten Mitmachttag ausgerufen. Demokratie lebt von Menschen, die mitmachen. Am Geburtstag der deutschen Verfassung packen deshalb alle mit an, um das Land ein bisschen besser zu machen. Dabei stehen Begegnung und gemeinsames Tun im Mittelpunkt. Umgesetzt wird der Ehrentag in zahllosen Aktionen, die – auf freiwilliger Basis – von Vereinen, Organisationen, Unternehmen, Kommunen, Einzelpersonen organisiert werden. Das kann eine Aufräumaktion sein, ein inklusives Fußballturnier, ein Straßenfest, gemeinsames Renovieren oder ein Spieleabend im Seniorenheim. Auch das Zeitfenster – ob eine halbe Stunde oder ein ganzer Tag – spielt dabei keine Rolle. Auf der eigens für den Ehrentag geschaffenen Webseite erfährt man mehr darüber, wie man eine eigene Aktion



Foto: Bundesregierung, Stefan Kugler

planen oder bei einer bestehenden Aktion mitmachen kann. Alle Aktionen im Zeitraum vom 16. bis 31. Mai können dort eingetragen und auch mit zur Verfügung gestellten Materialien beworben werden. ♦

www.ehrentag.de/aktion-planen

Ausstellung: „Bayreuth – Perspektiven einer Stadt“

Das Historische Museum Bayreuth am Kirchplatz 4 zeigt seit 15. Februar eine neue Sonderausstellung. Sie steht unter dem Motto „Bayreuth – Perspektiven einer Stadt“ und ist bis Mitte April zu sehen. Die Ausstellung versucht den Blick auf die Sichtweise eines Zugezogenen und jetzt Beheimateten zu lenken. Manchmal kritisch, da der verklärte Blick eines über viele Generationen verwurzelten Bürgers fehlt, aber stets liebevoll und im achtsamen Dialog. So ist ein breites Spektrum an unterschiedlichen historischen und zeitimmanenten Ansichten, Draufsichten und Durchsichten aus verschiedenen Perspektiven entstanden. Die Ausstellung reiht sich ein in ein vielfältiges Jubiläumsprogramm zum 30-jährigen Bestehen des Historischen Museums in der Alten Lateinschule, das das ganze Jahr unter dem Motto „Gestern – Heute – Morgen“ zusammenbinden wird.




Öffnungszeiten:
Mo-Fr 08-12 Uhr &
13-18 Uhr
Sa 08-15 Uhr

ANDREAS ULTSCH
Mühle und Landhandel GmbH & Co. KG
Gößnitz 29 • 96231 Bad Staffelstein
Tel. 09573 340871
www.ultsch-muehle.de • info@ultsch-muehle.de



FAHRDIENST

Frank Schmidt Fahrdienst

Krankenfahrten zu Ärzten, Dialyse und
Bestrahlungen - Flughafentransfers

Burgebrach • Tel. 0171 7123862

Die Ausstellung ist während der Öffnungszeiten des Museums (Dienstag bis Sonntag von 10.00 bis 17.00 Uhr) zu sehen. ♦

www.historisches-museum-bayreuth.de

Ratgeber Steuererklärung für Rentner und Pensionäre

Im Juli 2025 stiegen die Renten um 3,74 Prozentpunkte. Doch das Plus beschert nicht nur ungetrübte Freude. Denn nach Schätzungen des Bundesfinanzministeriums bedeutet die Erhöhung für rund 115.000 Rentner, dass sie nun erstmals steuerpflichtig werden. Der jetzt erschienene Ratgeber „Steuererklärung für Rentner und Pensionäre 2025/2026“ der Verbraucherzentrale lotst Schritt für Schritt durch die aktuellen Steuergesetze. Und hat auch gleich eine gute Nachricht parat: Wenn Rentner und Pensionäre eine Steuererklärung machen müssen, heißt das noch lange nicht, dass sie auch Steuern zahlen werden. Das Buch zeigt verständlich, wie die Steuerlast durch Freibeträge und absetzbare Kosten gedrückt oder gar umgangen werden kann. Zu-



nächst wird erläutert, welche Einkunftsarten es gibt und wie das zu versteuernde Einkommen zu berechnen ist. Anhand vieler Beispiele werden dann praktische Tipps gegeben, um Grundfreibetrag, Werbungskosten, außergewöhnliche Belastungen und Sonderausgaben geltend zu machen. Wo Einnahmen aus einem Nebenjob einzutragen sind oder ob das Finanzamt Belege sehen will – alle wichtigen Fragen werden verständlich beantwortet. Rentnern und Pensionären geht die Steuererklärung somit korrekt und leicht von der Hand. Der Ratgeber hat 208 Seiten und kostet 16 Euro, als E-Book 12,99 Euro. Zu bestellen unter Telefon 0211 91380-1555. Er ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich. ♦

shop.verbraucherzentrale.de

GROSSE HAUSMESSE VON 21. BIS 22. MÄRZ

Die größte Kastenwagenausstellung Bayerns. Sparen Sie bei unseren Messeangeboten bis zu 9.000 Euro

Es gibt Bratwurst, Steak und Pizza



Medbacher Weg 11 · 91315 Höchstadt/Aisch

IHR AUGENARZT VOR ORT.

Besuchen Sie uns in Coburg.
Ihre Fachärzte für Augenheilkunde freuen sich auf Sie.

Unsere Leistungen im Überblick:

- Augenärztliche Sprechstunde (gesetzlich und privat)
- Grauer Star-OP mit Laser (Femto- und/oder Nano-Laser)
- Medikamenteneingaben für Makulkrankheiten
- Behandlungen für ein brillenunabhängiges Leben

Es erwartet Sie ein familiäres und engagiertes Team in angenehmer Praxisatmosphäre.

Medizentrum Eckert Coburg
Mohrenstraße 7a | 96450 Coburg
Tel.: 09561 / 92790

Medizentrum Eckert Lichtenfels
Bamberger Straße 16 | 96215 Lichtenfels
Tel.: 0911 / 47766670

Schnelle Terminvergabe

Neuer Familienwegweiser für Stadt und Landkreis Bayreuth

Stadt und Landkreis Bayreuth haben gemeinsam einen Familienwegweiser herausgegeben. Die neue Publikation ersetzt das bisherige Familienbuch und bietet Familien eine übersichtliche Orientierungshilfe zu wichtigen Anlaufstellen und Unterstützungsangeboten in der Region. Der Familienwegweiser bündelt umfassende Informationen zu Ärzten, Beratungsstellen und pädagogischen Angeboten sowie weiteren Kontakten in unterschiedlichen Lebenslagen. Außerdem gibt es Infos zu Ämtern und Finanzen und



Wissenswertes über die Kinderbetreuung, Arbeitswelt und vieles mehr. Der Familienwegweiser wird online auf den Homepages von Stadt und Landkreis veröffentlicht sowie in gedruckter Form in den jeweiligen Gemeinden und bei Anlaufstellen für Familien ausgelegt. ♦

www.bayreuth.de, www.landkreis-bayreuth.de

Fotopark: Ausstellung im Stadtpark findet auch 2026 statt

2026 kehrt der Fotopark nach Forchheim zurück. Möglich wird dies durch Sponsoring sowie durch den beharrlichen Einsatz von Kurator Kai Rogler und vom Kulturamtsteam der Stadt Forchheim. Die Ausstellung wird im September und Oktober in Forchheim zu sehen sein und kann wie gewohnt kostenlos im Stadtpark an der Von-Brun-Straße besucht werden. Nachdem die Stadt Forchheim im Jahr 2026 keine eigenen Haushaltsmittel für das Projekt aufbringen kann, wird neben der Akquise von Sponsoringpartnern das Hauptaugenmerk der Organisation auf ein kompakteres Ausstellungsareal gelegt. Ein großes Eröffnungsfestival mit Rahmenveranstaltungen wie im Jahr 2024 wird es nicht geben, stattdessen besinnt man sich auf den Kern der Ausstellung im Stadtpark: Sorgfältig kuratierte Werke nationaler und internationaler Fotografen werden auf hochwertigen Großformat-Drucken für alle zugänglich präsentiert. ♦


Sozialstiftung Bamberg
 Zentrum für Senioren

Leben im Alter, so individuell wie Sie!

- » Betreutes Wohnen
- » Demenzzentrum
- » Tagespflege
- » Ambulante Pflege




Zentrum für Senioren | ☎ 0951 503-30000
 St.-Getreu-Straße 1 | 96049 Bamberg
 ✉ seniorenzentrum@sozialstiftung-bamberg.de
 🌐 sozialstiftung-bamberg.de

2023_25 | 10.2025

Reisergeschäft am Obstinformationszentrum Fränkische Schweiz

Das Obstinformationszentrum des Landkreises Forchheim startet in die Edelreisesaison 2026. Das Edelreis ist die fruchtbildende Sorte eines Obstbaumes, die auf eine geeignete Unterlage veredelt wird. Die

Reiser werden aktuell geschnitten und im landkreiseigenen Reiskeller gelagert. Die Edelreiser sind entweder per Abholung oder Postversand zu erhalten. Termine für Abholungen sind am 18. April von 9.00 bis 12.00 Uhr und von 13.00 bis 16.00 Uhr. Die Ersatztermine sind am 22. April und 6. Mai jeweils in der Zeit von 16.00 bis 17.00 Uhr. Bestellungen an: edelreiser@lra-fo.de oder Obstinformativszentrum Fränkische Schweiz, Edelreiser, Mochser Weg 12, 91355 Hiltzoltstein. ♦

<https://lra-fo.de/Aufgabenbereiche/Natur-und-Umwelt/Obstbau/>

Volkshochschule Bayreuth begleitet städtische Jubiläen

Die Jubiläen 150 Jahre Festspiele und 60 Jahre Städtepartnerschaft Bayreuth/Annecy bilden wichtige inhaltliche Schwerpunkte des neuen Programms der Volkshochschule Bayreuth für das Sommersemester 2026. Frühlingsfrisch ist es bereits Anfang Februar in einem neuen Layout erschienen. Inhaltlich stehen große städtische Jubiläen im Fokus: 60 Jahre währt nun schon die Städtepartnerschaft von Bayreuth und Annecy. Die Volkshochschule begleitet das Jubiläum das ganze Jahr über mit zahlreichen, auf Frankreich bezogenen Veranstaltungen in den Bereichen Sprache, Politik, Sport, Kultur und Kulinarik. Und natürlich wird auch das 150jährige Bestehen der Bayreuther Festspiele von der Volkshochschule mit ausgewählten Veranstaltungen thematisiert: Stephan Müller berichtet in mehreren Vorträgen über die vielfältigen Verbindungen



von Festspielen und Stadt. Der Regisseur Claus J. Frankl spricht unter anderem über die Frauen am Grünen Hügel und der Historiker Adrian Roßner zeigt die Bedeutung des Industriellen Friedrich von Feustel und dessen Schwiegervater Sophian Kolb für Stadt und Festspiele auf. Viele der Veranstaltungen können kostenfrei angeboten werden. Die Buchung dieser und weiterer Kurse ist möglich. Übrigens: Auch die Volkshochschule feiert, zusammen mit der Stadtbibliothek, ein Jubiläum: Die beiden Dienststellen – beide schon über 100 Jahre alt – agieren seit 2011 zusammen im RW21. Sie setzen sich damit seit 15 Jahren gemeinsam für Bildung, Kultur und Austausch in der Stadt ein. Infos gibt es unter Telefon 0921 50703840. ♦

www.vhs-bayreuth.de



GUTSCHEINE
jetzt erhältlich!

HOTEL  GARNI

Zum Goldenen Anker

Bamberg's großes
Frühstücksbuffet

Umfangreich. Gesund. Lecker.
Inklusive Getränke! Nur 15,- Euro pro Person

Reservierung: Tel. 0951 66505 | info@goldener-anker-bamberg.de
Untere Sandstraße 73 | 96049 Bamberg

WWW.GOLDENER-ANKER-BAMBERG.DE





Wasser & Klima: Main FlussFilmFest 2026

Vom 13. bis 22. März rückt das Main Fluss-FilmFest einen zentralen Klima-Akteur in den Fokus: das Wasser. Das Festival versteht sich als Plattform für Austausch, Inspiration und Beteiligung. Gezeigt werden regionale und internationale Filme, die sich mit den zentralen Fragen unserer Zeit beschäftigen: Wie gehen wir mit unseren Flüssen um?

Welche Rolle spielt Wasser im Klimawandel? Und wie können wir gemeinsam Verantwortung für unsere natürlichen Lebensgrundlagen übernehmen? Als dezentrales Festival mit 11 Spielstätten entlang eines gemeinsamen Flussraums setzt das Main FlussFilmFest ein bewusstes Zeichen: Umweltfragen sind nicht abstrakt, sondern konkret erfahrbar – vor der eigenen Haustür, am eigenen Gewässer. Es lädt dazu ein, den Blick auf Flüsse neu zu schärfen: als Kulturräum, als Ökosystem und als Gradmesser für den Zustand unserer Umwelt. Als Hauptfilm läuft der preisgekrönte Film „Water is love – Ripples of Regeneration“. Begleitet werden die Filmvorführungen von moderierten Fluss-Film-Gesprächen, mit denen die in den Filmen gezeigten Themen einen regionalen Bezug bekommen. ♦

www.mainflussfilmfest.de

Rummelsberger Diakonie

**Zeit für Senior*innen.
Entlastung für Angehörige.**
Die Rummelsberger Diakonie in Bayreuth

Willkommen im neuen Zuhause
Alten- und Pflegeheim Mühlfelder Hof | Schellingstr. 19
Telefon 0921 75763-0 | muehlfelder-stift@rummelsberger.net

Pflege und Betreuung im eigenen Zuhause
Rummelsberger Pflegedienst HUGO
Telefon 0921 590 583 86 | pflagedienst-hugo@rummelsberger.net

Unterhaltung, Aktivierung & Pflege tagsüber
Senioren-Tagespflege HUGO49 | Hugonottenstraße 19
Telefon 0921 2890-1670 20 | seniorentagespflege-bayreuth@rummelsberger.net

Beratung zu Leben, Wohnen & Pflege
Beratungsstelle für Senioren und Angehörige
Telefon 0921 3391-2926 | beratungsstelle-bayreuth@rummelsberger.net

Menschen an Ihrer Seite.
Die Rummelsberger
rummelsberger-diakonie.de/altenhilfe

FANTASTISCHE SOZIALE BERUFE
Wir suchen in Bayreuth & bayernweit
Pflegefach- und Pflegehilfskräfte (m/w/d)
rummelsberger-diakonie.de/jobs

Schafkopfen im Bauernmuseum Bamberger Land:

In zwei Schafkopfkursen wird ein praxisnaher Zugang zu einem der beliebtesten Kartenspiele geboten. Der Anfängerkurs vermittelt in sechs Terminen die Grundlagen des Schafkopfspiels. Die Teilnehmenden lernen das bayerische Blatt mit Farben und Kartenwerten kennen, erhalten eine verständliche Einführung in Spielablauf, Trumpf, Stiche und Punktezahlung und werden schrittweise an die wichtigsten Spielarten wie Rufspiel und Solo herangeführt. Durch gemeinsames Spielen kann das Gelernte direkt angewendet werden. Der Kurs findet donnerstags von 18.00 bis 20.00 Uhr statt, am 9., 16. und 23. April sowie 7., 21 und 28. Mai. Anmeldungen sind online möglich.

Der Fortgeschrittenkurs wendet sich an Spieler die ihr Spiel strategisch vertiefen

möchten. Behandelt werden erweiterte Spielarten wie Bettel, Geier und Wenz, deren Wertigkeit und sinnvoller Einsatz, Merktechniken zur Punktezahl, Ansaugen wie Kontra und Re sowie die Punktewertung beim Geld- und Turnierspiel. Der Kurs findet freitags von 18.00 bis 20.00 Uhr statt, am 10., 17. und 24. April sowie 8., 15. und 22. Mai. Die Anmeldung ist ebenfalls online möglich. Beide Kurse werden von einem erfahrenen Schafkopfspieler geleitet. Benötigt werden ein bayerisches Blatt mit 32 Karten, ein Notizblock und ein Stift. Die Kosten pro Kurs betragen 60 Euro. Der Kurs findet im Bauernmuseum Bamberger Land statt (Hauptstraße 3-5, Frensdorf). ♦

<https://pretix.eu/BamuFrensdorf/Kurse/4750288>

<https://pretix.eu/BamuFrensdorf/Kurse/4750293>

Bayreuth als Top-Reiseziel 2026

Bayreuth ist in diesem Jahr als eines von „52 Places to Go“ besonders empfehlenswerte Reiseziel gelistet worden – und zwar als einziger deutscher Ort auf der Liste der renommierten US-Tageszeitung New York Times. Die Zeitung begründet ihre Wahl vor allem mit dem 150. Jubiläum der weltberühmten Bayreuther Festspiele. Das Festival, das seit 1876 mit Richard Wagners Musik verbunden ist, gilt als „beispiellos“ und die Eintrittskarten als „weltweit am heißesten begehrt“. Neben dem Kultstatus der Festspiele hebt die New York Times auch weitere Attraktionen der Stadt hervor: Barockanlagen wie die Eremitage, historische Theater, Museen und das charmante Stadtbild machen Bayreuth zu einem lohnenden Reiseziel über die Festspielzeit hinaus. Die Liste „52 Places to Go“ erscheint seit rund zwei Jahrzehnten jährlich im Januar und enthält Empfehlungen aus aller Welt, vorgeschlagen von Auslandskorres-

pondenten und Reisereportern. Für 2026 stehen neben Bayreuth auch Destinationen wie Warschau und Bangkok auf der Liste. ♦

Neue städtische Homepage: Das wünschen sich Bürger

Die Stadt Bamberg modernisiert ihren digitalen Auftritt und plant einen umfassenden Relaunch ihrer Homepage. Ziel ist ein übersichtlicher, barrierefreier und serviceorientierter Webauftritt. In diesem Zusammenhang startete Ende November eine Umfrage. Der größte Teil der Befragten wünscht sich eine bessere Suchfunktion, Online-Terminvereinbarungen, mehr Übersichtlichkeit sowie aktuelle Informationen aus dem Rathaus, zu Veranstaltungen oder Baustellen. ♦

www.stadt.bamberg.de

www.bayreuth-tourismus.de

BAYREUTH ERLEBEN!

Ein Tag in Bayreuth!

Genießen Erleben Shoppen

Verkaufsoffener Sonntag
12. April 2026

Tourist-Information
Opernstraße 22, Tel: 0921 885 88
Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 9-18 Uhr, Sa: 9-16 Uhr
So: 10-14 Uhr (Mai bis Oktober)
Mehr Infos: www.bayreuth-tourismus.de

BAYREUTH
MARKETING & TOURISMUS GMBH

Neue Streuobstwiese bereichert das Gärtnerviertel in Bamberg

Mitten im Herzen des UNESCO-Welterbes ist auf dem Gelände der ehemaligen Wachsbleichen im Bamberger Gärtnerviertel eine neue Streuobstwiese entstanden. Auf private Initiative der Familie Bauer-Bornemann wurden dort 20 Streuobstbäume gepflanzt – ein sichtbares Zeichen für bürgerschaftliches Engagement, Klimaschutz und Biodiversität in der Innenstadt. Bürgermeister und Umweltreferent Jonas Glüsenkamp machte sich vor Ort ein Bild von dem Projekt und zeigte sich hocherfreut: „Gerade hier in der Innenstadt sind solche grünen Oasen von unschätzbarem Wert. Die Streuobstwiese verbessert das Mikroklima, schafft Lebensraum für zahlreiche Tier- und Pflanzenarten und verbin-

det Denkmalschutz mit aktivem Klimaschutz auf vorbildliche Weise.“ Gepflanzt wurden ein sieben Meter hoher Walnussbaum, verschiedene Apfel- und Birnensorten, aber auch Pflaumen, Zwetschgen und Pfirsiche wachsen nun im Gärtnerviertel. Pünktlich zum Tag des offenen Denkmals am 13. September werden viele der neu gepflanzten Bäume in voller Blüte stehen. Das Gelände ist an diesem Tag Teil des offiziellen Programms und kann von Interessierten besichtigt werden. ♦

Stabile Nachfrage im fränkischen Tourismus

Der fränkische Tourismus verzeichnete im vergangenen Jahr bei den Übernachtungen von Inlandsgästen ein Plus von 0,1 Prozent und bei den Gästeankünften aus Deutschland ein Plus von 0,7 Prozent. Ein kleiner Wermutstropfen war der Rückgang bei den Übernachtungen im Auslandsreiseverkehr um 3,5 Prozent. Insgesamt ergab die Bilanz bei den Übernachtungen somit ein leichtes Minus von 0,4 Prozent und ein Plus von 0,3 Prozent bei den Gästeankünften. Angelika Schäffer, Geschäftsführerin des Tourismusverbandes Franken, verweist auf die außergewöhnliche kulturelle Vielfalt Franken: „Von renommierten Festivals bis zu regional verwurzelten Veranstaltungen, von klassischen Konzerten bis zu Open-Air-Formaten in besonderer Kulisse – Franken ist eine herausragende Musik- und Festivalregion.“ 2026 fügen sich zahlreiche musikalische Jubiläen in Franken nahtlos in die Kampagne ein: Dazu zählen etwa „150 Jahre Bayreuther Festspiele“, „105 Jahre Mozartfest Würzburg“, „75 Jahre ION Nürnberg“, „50 Jahre Bardentreffen Nürnberg“, „40 Jahre Kissinger Sommer“ und „30 Jahre Taubertal-Festival“. ♦

PalliVIVO
begleitet, pflegt, leben.

FÜR SIE.
VOR ORT.
BAMBERG
FORCHHEIM
LICHTENFELS
HASSBERGE

LASS MICH DICH
BEGLEITEN. EIN
STÜCK DEINES
WEGES.

www.pallivivo.de

QNO
PALLIWEAR

WERDE MIT UNS ZUM
PALLIATIVBOTSCHAFTER

JETZT BESTELLEN UNTER
PALLI-PULLI.DE

24 Stunden erreichbar
0951 / 519 19 700

PalliVIVO GmbH | Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung
Sodenstr. 14 • 96047 Bamberg • Leitender Arzt: Dr. Jörg Cuno



Foto: Unsplash, Asim Belman

Hinweis zum Umgang mit Jakobskreuzkraut

In Bamberg wächst an einzelnen Stellen das Jakobskreuzkraut. Die Stadt Bamberg weist darauf hin, dass es sich dabei um eine heimische Wildpflanze handelt, die insbesondere für Insekten – vor allem für bestimmte Schmetterlingsarten – von Bedeutung ist, zugleich jedoch giftige Inhaltsstoffe enthält. Wichtig ist daher ein sachgerechter und besonnener Umgang: Jakobskreuzkraut stellt vor allem für Weidetiere ein Risiko dar, wenn es in größeren Mengen aufgenommen wird. Für Menschen besteht bei normalem Kontakt keine akute Gefahr, dennoch sollten beim Umgang mit der Pflanze Schutzmaßnahmen beachtet werden. Wer Jakobskreuzkraut entfernt, sollte feste Handschuhe tragen, möglichst langärmelige Kleidung anziehen und den direkten Hautkontakt vermeiden. Die Pflanzen sollten vollständig, inklusive der Wurzel, entfernt werden. Das Pflanzenmaterial darf nicht auf dem Kompost entsorgt werden, sondern gehört in den Restmüll, um eine weitere Verbreitung zu verhindern. Besonders wichtig ist ein rechtzeitiges Handeln vor dem Verblühen: Durch ein frühzeitiges Abmähen oder Entfernen der Pflanzen vor der Samenbildung kann verhindert werden, dass sich die Samen leicht verbreiten und neue Bestände entstehen. ♦

Beratungsangebot des Seniorenamts Bayreuth

Jeden ersten Mittwoch im Monat berät das Seniorenamt der Stadt Bayreuth von 10.00 bis 12.00 Uhr im „Beratungspunkt“ am Menzelplatz über den präventiven Hausbesuch für Senioren. Eine Voranmeldung ist nicht notwendig. Interessierte erhalten dabei Informationen über altersrelevante Themen, wie zum Beispiel Wohnen, Gesundheit, Pflege und Unterstützungsangebote. Die Beratung richtet sich sowohl an Senioren als auch an deren Angehörige. Ansprechpartnerin im Seniorenamt ist Anja Schlögl, Telefon 0921 25-1509, seniorenamt@stadt.bayreuth.de. ♦

Johanniter-Patientenfahrdienst Oberfranken.

Sie müssen zum Arzt, ins Klinikum, zur Reha oder zu einem privaten Termin?
Wir bringen Sie sicher ans Ziel.

Wir transportieren

- sitzend
- liegend
- im Rollstuhl
- im Tragestuhl



Anruf genügt!

Buchung und Beratung
unter: ☎ **0951 19214**



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Demokratie beginnt vor der Haustür

**Kommunalwahl: Über Verantwortung, Mitgestaltung
und die Bedeutung jeder einzelnen Stimme**

Zu den anstehenden Kommunalwahlen am 8. März in Bayern versammelt die **Herbstzeitlose** bekannte Stimmen aus Politik, Gesellschaft und Kirche. In kurzen Statements erklären sie, warum es aus ihrer Sicht wichtig ist, wählen zu gehen – und welche Bedeutung jedes einzelne Votum für die Demokratie vor Ort hat. Über Verantwortung, Mitgestaltung und die Bedeutung jeder einzelnen Stimme.

Ilse Aigner

Präsidentin des Bayerischen Landtags

Wählen gehen heißt mitbestimmen. Am 8. März entscheiden Sie, wer in Ihrer Gemeinde oder Ihrer Stadt bestimmt. Über Kita-Plätze genauso wie über Busse und Radwege, Angebote für Senioren oder die Gestaltung von öffentlichen Plätzen. Daher meine Bitte: Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, informieren Sie sich über die Kandidatinnen und Kandidaten und deren Ideen bei Ihnen vor Ort – und vor allem: gehen Sie wählen! Denn Demokratie ist keine Selbstverständlichkeit. Sie lebt von Demokratinnen und Demokraten – und vor allem vom Mitmachen.



Verena Bentele

**Präsidentin VdK Deutschland und
Landesvorsitzende VdK Bayern**

Die Kommunalwahl ist keine Nebenwahl. Sie hat direkten Einfluss auf das Leben und den Alltag der Menschen. Kommunale Politik entscheidet darüber, wie nah der Arzt ist, ob ich meine Wohnung ohne Barrieren verlassen, ob ich einen Bus benutzen kann, ob ich im Alter, bei Krankheit, Pflegebedürftigkeit oder mit Behinderung dazugehöre oder außen vor bleibe. Deshalb ist es so wichtig, am 8. März wählen zu gehen. Gemäß unserem Motto „kommunal sozial“ zählt jede Stimme.



Günther Beckstein

Bayerischer Ministerpräsident a.D.

Unser Staat baut auf selbstverwalteten Kommunen auf. In Städten und Dörfern wird unsere Umgebung gestaltet. Dabei mitzuwirken ist die Chance am 8. März. Darüber hinaus haben die Bürgermeister und Stadt- und Gemeinderäte auch auf die große Politik in Land und Bund erheblichen Einfluss. Demokratie wird von unten nach oben gestaltet. Die Beteiligung an den Kommunalwahlen ist von zentraler Bedeutung für unsere Demokratie.



Klaus Karl-Kraus

Kabarettist, Musiker, Autor

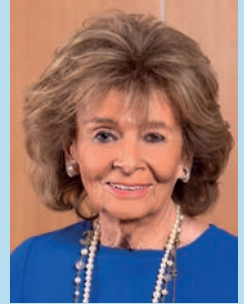
Mei Vater, a richtiger Franke aus Willersdorf, hat mir vo Klaua beibracht, wie wichtig unsere Demokratie, unser Freiheit iss. ER HAT MER DERZÄHLT : „Bu, in der Nazizeit hast aufbassn müßn, wem du was gsagt hast. Geh immer wähl'n und vergess net, wie wichtig Demokratie und Freiheit iss.“ Habbi nie vergessn und als Kabarettist bin ich bei jedm Auftritt froh, dassi sogn kann, wassi denk. Und des soll a so bleim. Trotz Trump, trotz Putin und wie die Maulaffn-Könige sunst nu hassn. Wenni mei Kreizla mach bei der Wahl, vergess ich des nie. Und Sie, die des grad lesn, sollertn (ca. 5. Fall Fränkisch), des a nie vergessn!!!



Charlotte Knobloch

Präsidentin der Israelitischen Kultusgemeinde München und Oberbayern

Demokratie braucht Demokraten – vor allem an der Wahlurne. Dabei kommt es nicht nur darauf an, dass wir wählen, sondern vor allem, wen wir in unser Stadtparlament schicken. Wählen wir Demokraten!



Herwig Gössl

Erzbischof von Bamberg

Die Kommunalwahl betrifft unser tägliches Leben ganz unmittelbar: Mit unserer Stimme übernehmen wir Verantwortung für das Gemeinwohl. Als Christen sind wir aufgerufen, unsere Wahl an den Grundwerten unseres Glaubens zu orientieren: an der Achtung der Würde jedes Menschen, an Solidarität und Nächstenliebe. Parteien oder Positionen, die Menschen ihre Würde absprechen, sie ausgrenzen, Angst schüren oder den Zusammenhalt unserer Gesellschaft gefährden, stehen dazu im Widerspruch. Darum bitte ich Sie: Gehen Sie wählen und erweisen Sie damit auch den zahllosen Mandatsträgerinnen und -trägern, die sich ehrenamtlich in der Kommunalpolitik engagieren, Dank und Respekt. Bringen Sie bei der Wahl Ihre Lebenserfahrung und Ihr Gewissen ein – zum Wohl unserer Gemeinden und unserer Demokratie.



Ulrich Maly

Ehemaliger Oberbürgermeister von Nürnberg und ehemaliger Präsident des Deutschen Städtetags

„Die Qual der Wahl“ hätte man, heißt es immer, aber ist es wirklich eine Qual oder nicht vielmehr das wichtigste Element der schönsten, schwierigsten, besten und kompliziertesten Staatsform, die es gibt. Gerade in der Kommune, die, so steht es im Gesetz, für „alle Angelegenheiten der örtlichen Gemeinschaft“ zuständig ist, kann man schon gut mitbestimmen, welche Schwerpunkte zu setzen sind: Gibt es genügend Kindergartenplätze, ist Wohnraum bezahlbar, wünsche ich mir mehr Grün in der Stadt, nerven mich die vielen Autos oder ist mir die kulturelle Szene wichtig. Über all diese „Angelegenheiten“ entscheiden Bürgermeister und Stadträte (und -innen). Deshalb: genau hinschauen, am 8. März aufkreuzen und ankreuzen, aber bitte nur bei den demokratischen Parteien, denn, wer nicht mitstimmt, über den bestimmen die anderen.



Volker Heißmann

Komödiant, Schauspieler, Sänger, Theaterdirektor und Sportfunktionär

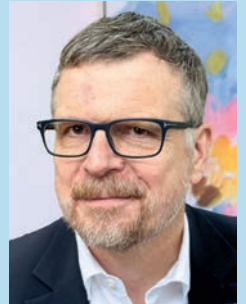
Bei der Kommunalwahl geht es nicht um irgendwelche abstrakten Dinge. Wir können darüber abstimmen, was uns unmittelbar betrifft: Mobilität, Schulen, Wohnraum, Wirtschaft - und natürlich Kultur. Deshalb ist es ein Muss, am 8. März wählen zu gehen. Nur so können wir beeinflussen, was die nächsten sechs Jahre vor unserer Haustür passiert. Wir leben und arbeiten gerne hier - und haben jeder für sich eine Verantwortung dafür, dass das auch so bleibt.



Siegfried Grillmeyer

Direktor Akademie Caritas-Pirckheimer-Haus

Demokratie lebt vom Mitmachen. Wer seine Stimme abgibt, erhebt sie zugleich – für eine Politik, die das Gemeinwohl stärkt, Solidarität fördert und damit unseren christlichen Werten entspricht. Gerade in diesen Zeiten bedeutet dies auch, sich klar gegen jene zu stellen, die unser demokratisches Miteinander schwächen oder spalten wollen. Deshalb: Gehen Sie wählen – und geben Sie Ihrer Stimme Gewicht!





optikkettel

Ihre mobile Optikerin vor Ort.

Rehleite 20 | 95445 Bayreuth

T. 0157 88881224 | optik.kettel@freenet.de

Fotos: Ilse Aigner: Laurence Chaperon / Bayerischer Landtag; Verena Bentele: Susie Knoll; Charlotte Knobloch: IKG München und Oberbayern/Daniel Schvarcz; Siegfried Grillmeyer: CPH; Volker Heißmann: Martina Bogdahn; Herwig Gössl: Erzbistum Bamberg / Dominik Schreiner; Joachim Herrmann: BayStMI; Christian Kopp: ELKB, MCK

Joachim Herrmann Bayerischer Innenminister

Die Kommunalwahlen am 8. März stellen die politischen Weichen für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchststadt für die nächsten sechs Jahre. Gerade angesichts der wirtschaftlichen und finanziellen Herausforderungen und dem Verlust von Arbeitsplätzen wird es wichtiger denn je sein, in Stadt und Landkreis klare Mehrheiten für wirtschafts- und investitionsfreundliche Politik zu schaffen. Mit einer hohen Wahlbeteiligung können wir zugleich unsere Demokratie stärken.



Christian Kopp Landesbischof der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern

Ich habe den Eindruck, zu viele halten Demokratie für selbstverständlich. Aber Demokratie lebt nicht von Zuschauern, sondern von Menschen, die ihre Stimme nutzen. Gerade in unseren Städten und Gemeinden entscheidet sich, ob Zusammenhalt gelingt oder Spaltung wächst. Als Evangelische Kirche stehen wir für Respekt, Verantwortung und ein starkes Gemeinwesen. Darum bitte ich Sie: Gehen Sie wählen. ♦



BARRIEREFREIE BADRENOVIERUNG WIE VON ZAUBERHAND



viterma
zaubert Wohlfühlbäder

- ✦ Umbau innerhalb weniger Tage zum Festpreis
- ✦ Wir besuchen Sie mit unserer mobilen Badausstellung
- ✦ Absolute Kostensicherheit durch unsere Festpreisgarantie
- ✦ Schimmelfreie, langlebige und pflegeleichte Materialien

Fachbetrieb mit Schauraum
Sarlach 1
97475 Zeil am Main

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 09521 602 01 60
www.viterma.com



Gemeinsam für saubere Gewässer

Region Bayreuth ruft zur großen Müllsammelaktion im Wassermanat März auf

Im Rahmen des Wassermanats März und rund um den Weltwassertag am 22. März rufen Stadt und Landkreis Bayreuth gemeinsam dazu auf, sich an Müllsammelaktionen entlang des Mains, seiner Zuflüsse und der regionalen Gewässer zu beteiligen.

Die Organisation „MainCleanUp“ bietet eine bundesweite Plattform, auf der sich engagierte Gruppen vernetzen und ihre Aktionen sichtbar machen können. Eine Anmeldung ist ganz einfach online möglich. Wer eine eigene Sammelgruppe möchte, kann seine Aktion online unter www.maincleanup.org anmelden.

Interessierte können sich auch einer bereits angemeldeten, offenen Gruppe in ihrer Nähe anschließen. Mitmachen kann man beispielsweise bei folgenden Aktionen: 7. März, 10.00 Uhr, beim MainCleanUp in Bayreuth: NAJU und LBV Familien

räumen auf, der Treffpunkt wird nach Voranmeldung bei insa.boderius@lbv.de bekannt gegeben. 28. März, 10.00 Uhr, bei der Offenen Müllsammelaktion mit dem Stadtbauhof Bayreuth, Treffpunkt: Haupttor des Stadtbauhofs, Am Bauhof 5.

Bei rechtzeitiger Anmeldung über „MainCleanUp“ können Starterpakete mit Müllsäcken, Handschuhen und Greifzangen angefordert werden. Auch der Stadtbauhof Bayreuth sowie die Kreisbauhöfe der Region unterstützen die Aktion und stellen nach Absprache Material zur Verfügung. Zudem wird darum gebeten, die Abholung des gesammelten Mülls vorab mit den örtlichen Bauhöfen zu koordinieren, die auch das Wiegen des Sammelguts übernehmen können. Kontakt für Rückfragen: Regionalmanagement Bayreuth, Monika Pellkofer und Eva Rundholz, info@region-bayreuth.de. ♦

Müllsammelaktion des Stadtbauhofs entlang des Roten Mains.





BEZIRK OBERFRANKEN

**DER BEZIRK –
IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER**

Hilfen für Menschen mit Pflegebedarf oder Behinderung

Foto: Denise Weissenberger

www.BEZIRK-OBERFRANKEN.DE

We're Social | Follow Us   

Gartenpflege vom Profi



Wir bringen Ihren Garten zum Blühen

mit Rosen, Rhododendron, Stauden,
Gräsern, Beeren- und Blütensträuchern,
Obstbäumen, Wasserpflanzen

**BAUMSCHULE
SCHLIERF
GARTENGESTALTUNG**

96152 Burghaslach · Hartweg 1 · Tel. 09552 443
Mo-Fr 8-12 und 13-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr

Geben Sie Ihrer Mobilität im Alter neuen Schwung



Fachberatung, Probefahrt,
Verkauf, Reparatur und
Wartung aller Fabrikate
www.elektromobil.team

**neben
Norma**

Ihr Elektromobil-Profi in Hirschaid

L+G TECHNIK
GmbH & Co. KG
Nürnberger Str. 98 · 96114 Hirschaid

**Beratung und Probefahrt nach telefonischer
Vereinbarung unter 09543 - 444 97 57**

*Unsere Pluspunkte –
Ihre Perspektive*

SeniorenWohnen + BRK
Ihr Plus im Alter

Bamberg
Am Bruderwald
Unterstützen · Betreuen · Pflegen



Für das **SeniorenWohnen Bamberg
Am Bruderwald**
suchen wir ab sofort:

Pflegefachkraft
(m/w/d) vollstationär oder ambulant
in Voll- oder Teilzeit

**Jetzt
bewerben!**

Bei uns erwartet Sie ein abwechslungsreiches
Aufgabengebiet in einem motivierten Team. Wir
freuen uns darauf, Sie kennenzulernen!

 Ausführliche Informationen zu den
Stellenangeboten erhalten Sie unter:
www.bewerbung-altenpflege.de

SeniorenWohnen Am Bruderwald · Sylwia Urbanek
Tel. 0951 508-0 · Lobenhofferstr. 6 · 96049 Bamberg

Bildung im Gepäck

Semesterstart der vhs Bamberg-Land

Die vhs Bamberg-Land begleitet im Frühjahr und Sommer 2026 mit frischen Ideen im Alltag. Wer den Landkreis besser kennenlernen möchte, hat bei den Führungen Gelegenheit dazu: Kreisheimatpflegerin Margit Fuchs bietet eine kunstgeschichtliche Wanderung vom Gügel zur Giechburg an. Wie Windenergie funktioniert, erklärt der Windparkbetreiber Roland Lösel gemeinsam mit Altbürgermeister Helmut Krämer im Windpark Trabelsdorfer Hof. In der Gemeinde Bischberg bietet Professor (i.R.) Thomas Foken einen Klima-Spaziergang an, bei dem er zeigt, wo bereits Veränderungen durch den Klimawandel eingetreten sind und noch

zu erwarten sind. Noch mehr Veranstaltungen im Rahmen der Bildung für nachhaltige Entwicklung gibt es im Programm. Es darf mehr Bewegung sein als bei einem Spaziergang? Um Körper und Geist zu stärken, finden sich im Gesundheitsbereich zahlreiche Gelegenheiten: vielfältige Yoga- und Fitnessangebote, informative Online-Vorträge zu Ernährung und mentaler Gesundheit sowie kulinarische Highlights.

Im Bereich Sprachen und Kultur warten zahlreiche Angebote darauf, entdeckt zu werden: vom Erlernen der faszinierenden chinesischen Sprache über bewährte Fremdsprachenkurse in Englisch, Italienisch, Französisch oder Spanisch bis hin zu kreativen Kursen wie Filzen, Makramee, Kalligrafie, Zentangle oder Acryl- und Aquarellmalerei.

Musikbegeisterte kommen in den neuen Online-Kursen „Notenlesen leicht gemacht“ und „Musikgeschichte hören und verstehen“ auf ihre Kosten. Kulturinteressierte können sich wieder auf unterhaltsame Theaterstücke freuen: Im Frühjahr werden „Die Ratten“ und „Tartüff“ im ETA Hoffmann Theater gezeigt und im Sommer der Klassiker „Der zerbrochne Krug“ vor der eindrucksvollen Kulisse der Alten Hofhaltung bei den Calderón-Spielen.

Das neue Programmheft ist online oder in gedruckter Form an über 120 Auslagestellen im Landkreis, etwa in Gemeinden, Banken und Geschäften erhältlich. ♦

www.vhs-bamberg-land.de

Bildung im Gepäck mit der vhs Bamberg-Land



Foto: Ramona Löffler

April, April!

Woher kommt der Brauch des Aprilscherzes?

„April, April!“ – kaum ein Satz sorgt für so viele überraschte Gesichter. Doch woher stammt eigentlich der Brauch, andere in den April zu schicken?

Ganz genau weiß das heute niemand mehr. Historiker vermuten die Wurzeln im 16. Jahrhundert. Eine Theorie besagt, dass 1564 in Frankreich der Jahresbeginn vom 1. April auf den 1. Januar verlegt wurde. Manche Menschen hielten jedoch am alten Termin fest oder wussten nichts von der Änderung – und wurden dafür verspottet. Man schickte sie zu sinnlosen Besorgungen oder spielte ihnen Streiche. Eine andere Erklärung sieht den Ursprung im wechselhaften Aprilwetter. Sonne, Regen, vielleicht sogar ein paar Schneeflocken – der Monat

scheint selbst ein wenig Spaß daran zu haben, uns zu überraschen.

In Deutschland ist der Aprilscherz seit dem 17. Jahrhundert bekannt. Über die Jahrhunderte haben sich viele kreative Einfälle entwickelt – mal in der Schule, mal im Büro oder zuhause am Frühstückstisch. Und Hand aufs Herz: Wer wurde nicht schon einmal hereingelegt? Oft sind es gerade diese kleinen Streiche, an die man sich noch Jahre später erinnert – weil am Ende alle darüber lachen konnten. Manchmal hilft es eben, das Leben mit einem Augenzwinkern zu betrachten. Und wenn es heißt „April, April“, dann gehört ein bisschen Humor einfach dazu. ♦

Kayah Raffaella Trzcinski



Ihr Immobilienpartner in Nürnberg, Erlangen, Bamberg & Region

Verkaufen, vermieten oder verwalten –
schnell, fair und zuverlässig.

Maklergeschäft:
Eigentümer & Interessenten zusammenbringen

Direktankauf:
unkompliziert & direkt

Vermietung & Hausverwaltung:
passende Mieter & sorglose Betreuung

Kostenlose Erstbewertung Ihrer Immobilie –
unverbindlich & professionell.

BE Real Estate – Ihr starker Partner vor Ort



Kobergerstraße 59, 90408 Nürnberg
Bamberger Straße 58, 96172 Mühlhausen
Tel.: 09548 – 98202450
Mail: info@be-real-estate.de

Kontaktieren Sie uns noch heute!
www.be-real-estate.de

Bamberg besiegelt Städtepartnerschaft mit Mukatschewo

Mit der ukrainischen Stadt hat Bamberg eine neue Partnerstadt bekommen

Bamberg hat bereits sechs Partnerstädte, Bedford (England), Esztergom (Ungarn), Feldkirchen und Villedorfs (Österreich) sowie Prag 1 (Tschechien) und Rodez (Frankreich) tragen zum kulturellen Austausch und dem länderübergreifenden Zusammenhalt bei. In einer Festsetzung des Bamberger Stadtrats wurde Ende Januar besiegelt, dass die ukrainische

Stadt Mukatschewo ab sofort siebte Partnerstadt Bambergs ist. „Mit der heutigen Unterzeichnung der Partnerschaftsurkunde setzen wir ein klares Signal: Bamberg steht fest an der Seite der Menschen in Mukatschewo, wir stehen an der Seite all jener, die für ihre Freiheit und ein friedliches Miteinander in Europa kämpfen“, betonte Oberbürgermeister Andreas Starke in der Festsitzung.

Mit dabei in der Konzert- und Kongresshalle auch eine Delegation aus Stadträten aus Mukatschewo sowie Vizebürgermeisterin Julias Taips und Vizebürgermeister Swjatoslaw Tuz. Julia Taips betonte: „Für die Stadt Mukatschewo bedeutet die Partnerschaft mit Bamberg ein starkes Zeichen der Solidarität, der europäischen Verbundenheit und der gegenseitigen Unterstützung – insbesondere in einer für die Ukraine sehr herausfordernden Zeit. Die Zusammenarbeit ist für uns von großer Bedeutung, da sie nicht nur institutionelle, sondern auch menschliche Brücken baut.“

Seit Beginn des russischen Angriffskriegs im Jahr 2022 zeigt sich Bamberg solidarisch gegenüber den Menschen in der Ukraine. Bereits 200 deutsche Gemeinden und Landkreise bilden ein Partnerschaftsnetzwerk, das unter der Schirmherrschaft von Bundespräsident Walter Steinmeier und Präsident Wolodymyr Selenskyj steht.

HAUSTECHNIK
Faatz

Der Spezialist für Wärme - Solar - Sanitär

Limbach 64a
 96178 Pommersfelden
 0 95 48 / 10 56
 info@faat-z-haustechnik.de

Die Problemlöser im Anlagenbau
 Die Innovativen in der Gebäudetechnik
 Die Verlässlichen im Service

Auch im Bamberger Stadtrat entstand der Wunsch, eine Städtepartnerschaft mit einer Stadt in der Ukraine einzugehen. Die Stadt Mukatschewo, im Westen der Ukraine, liegt nicht unmittelbar an der Kriegsfront. Allerdings wurde die etwa 85.500 Einwohnerstadt am 21. August 2025 von einem Raketenanschlag getroffen.



Unterzeichnung der Partnerschaftsurkunde: (vorne v.l.) Mukatschewos Vizebürgermeisterin Julia Taips, Bambergs Oberbürgermeister Andreas Starke, (hinten, v.l.) Bürgermeister Wolfgang Metzner und Jonas Glüsenkamp (beide Bamberg) sowie Vizebürgermeister Swjatoslaw Tuz (Mukatschewo).

Vergangenheit verbindet

Bamberg und Mukatschewo, verbindet eine Vergangenheit, die bis in das 18. Jahrhundert zurückreicht. Fürstbischof Friedrich Karl von Schönborn siedelte im damalige Oberungarn Bauern, Handwerker und Holzfäller aus Oberfranken an. Diese waren dort erfolgreich und so sind auch heute in der Region um Mukatschewo noch typisch deutsche Namen zu finden. Auch aktuell weisen die beiden Städte viele Gemeinsamkeiten auf, denn beide haben eine ähnliche Einwohnerzahl, sind Städte der Wissenschaft und Kultur mit einem historischen Zentrum. Auch profitieren beide von der Lage an einem Fluss, der durch den Stadtraum fließt. Beide Städte besitzen eine Universität und einen Bischofssitz.

Diese neue Städtepartnerschaft wird den Krieg überdauern und ist in die Zukunft gerichtet. Besonders in den Bereichen Bildung, Wissenschaft, Fachaus-

tausch, Kultur und Gesundheitswesen werden die Städte zusammenarbeiten und dabei besonderen Wert auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt legen. ♦

So ein Garten ist Arbeit – aber nicht Ihre

Legen Sie einfach die Füße hoch und nutzen Sie Ihr Grün lieber als Ruhe- und Erholungszone. Wenn Sie wünschen, dann legen wir gerne los und unterstützen Sie bei der Realisierung und Pflege Ihrer privaten Grünasee.

WIR MACHEN DAS!
Die Landschaftsgärtner

KNUT FREITAG GÄRTEN
planen > anlegen > pflegen
Telefon 09199/69 71 30
www.freitag-gaerten.de

Die Experten für
Gärten & Landschaft

Auf Bildung bauen

Neues Programm der vhs Bamberg Stadt: Rund 850 Kurse, Vorträge, Führungen und Veranstaltungen

Mit einem vielseitigen Programm aus Vorträgen, Kursen, Führungen und Veranstaltungen startet die Volkshochschule (vhs) Bamberg Stadt in das neue Semester Frühjahr/Sommer. Rund 850 Angebote laden dazu ein, Neues zu lernen, Perspektiven zu wechseln und Bamberg aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu entdecken.

Ein Schwerpunkt im neuen Semester ist der 250. Geburtstag von E.T.A. Hoffmann – mit thematischen Führungen, einem Vortrag und einem Sketchwalk durch Bamberg auf den Spuren des Dichters. Fortgesetzt wird die Vortragsreihe „Angesichts des Trümmerfelds: Kriegsende und

demokratischer Aufbau“ in Kooperation mit dem Stadtarchiv Bamberg. Im Fokus steht diesmal die Tätigkeit der Bamberger Spruchkammern in der Nachkriegszeit – zwischen Entnazifizierung und dem Vorwurf einer „Mitläuferfabrik“.

Zum Weltfrauentag bietet die vhs mehrere Veranstaltungen an: Ein Online-Vortrag widmet sich der Künstlerin Charlotte Berend-Corinth als Muse, Malerin und Managerin. Ein Workshop zur Altersvorsorge für Frauen beleuchtet finanzielle Fragestellungen praxisnah und findet in Kooperation mit dem Inner Wheel Club Bamberg sowie weiteren Serviceclubs statt.

Ein zentrales Thema bleibt die digitale Teilhabe. In Kooperation mit dem Smart-City-Programm der Stadt Bamberg und Bayern Innovativ informieren mehrere Veranstaltungen über digitale Gesundheit sowie die neuen städtischen Anwendungen „bamberg-miteinander.de“, die „Bamberg App“ und den digitalen „Raum+Materiallotsen“.

Breit aufgestellt ist erneut die Gesundheitsbildung: von Vorträgen zu Longevity und gesundem Älterwerden über Workshops zu Breathwork, Yoga in unterschiedlichen Stilrichtungen, freier Bewegung und Tanz bis hin zu neuen Angeboten wie Waldbaden, Longevity-Spaziergängen sowie Yoga in englischer Sprache. Auch „Erfolgreich Arbeiten in den Wechseljah-

Das neue Programm Frühjahr-Sommer der Volkshochschule Bamberg Stadt mit rund 850 Angeboten ist im Internet zu finden.



ren“ und weitere Angebote zur Frauengesundheit sind Teil des neuen Programms. Im Bereich Gesellschaft bietet die vhs hybride Vorträge zu aktuellen politischen und globalen Fragestellungen, Workshops zu Nachhaltigkeit, finanzieller Bildung und Katastrophenvorsorge sowie einen Hybridkurs zur Geologie Nordbayerns mit ergänzenden Exkursionen. Ebenfalls neu: Tagebuchschreiben für mehr innere Balance und die Schafkopf-Variante „Mehrkopf“.

Gewohnt vielfältig ist auch der Bereich Kunst & Kultur: Die Bandbreite reicht von historischen Bamberg-Ansichten aus der Staatsbibliothek, über Musik der Romantik, Judentum (besser) verstehen bis hin zu literarischen und kreativen Formaten rund um E.T.A. Hoffmann. Der kostenfreie Kultursalon widmet sich diesmal Bamberger Themen: Briefe aus der Kriegsgefangenschaft an eine Bamberger Familie und eine Fotoreise durch Bamberg in den 1960ern. Im Kreativbereich laden neue Zeichen-, Aquarell- und Illustrationskurse, historische Maltechniken, textile Handwerkstechniken sowie Musik- und Rhythmusangebote zum Ausprobieren ein.

Auch der Genuss kommt in der Volkshochschule nicht zu kurz: Weinseminare, ein Online-Pizzakurs sowie eine besondere Kombination aus Krimilesung bzw. Werkstattgespräch und Weinverkostung ergänzen das Programm. Unabhängig vom Kursbetrieb lädt das Alte E-Werk zudem vom 14. April bis 22. Mai zur Ausstellung „Mitgenommen – Heimat in Dingen“ des Hauses des Deutschen Ostens ein.

Anmeldung unter Telefon 0951 87-1108, per Mail an info@vhs-bamberg.de oder persönlich in der Tränkgasse 4, 96052 Bamberg. ♦

www.vhs-bamberg.de

ES IST VIEL MEHR, ALS NUR EIN UMZUG VON A NACH B.



**SORGFÄLTIG – RÜCKSICHTSVOLL –
TATKRÄFTIG**

WIR UNTERSTÜTZEN SIE BEI IHREM VORHABEN.

Senioren-Umzüge · Ein- und Auspackservice · Ab- und Aufbau von Möbeln · Schreinerarbeiten · Transport Ihres Hausstandes · Einlagerung · Sicherung der Straße · Abstimmungen mit Einrichtungen · Umzugshilfen wie Gläser- und Kleiderkartons: bei unserem Rundum-Sorglos-Umzug stehen Ihnen erfahrene, langjährige Mitarbeiter verständnisvoll zur Seite.

Rufen Sie uns einfach unverbindlich an oder besuchen Sie uns auf unserer Homepage.



spedition-pohl.de



09131 972078-01

200

JAHRE

**SPEDITION
POHL**

SEIT 1820

NetzWERKE: Denkmale & Infrastruktur

Bundesweite Eröffnung des Tags des offenen Denkmals 2026 in Bamberg

Die bundesweit zentrale Eröffnungsfeier des Tags des offenen Denkmals findet in diesem Jahr am 13. September auf dem Maximiliansplatz in Bamberg statt. Damit wird die Eröffnung des Tags des offenen Denkmals erstmals seit zehn Jahren wieder in Bayern gefeiert. Die Deutsche Stiftung Denkmalschutz (DSD), bundesweite Koordinatorin des

größten Kulturevents Deutschlands, bringt zahlreiche Angebote für Denkmalfreunde mit, darunter einen interaktiven Markt der Möglichkeiten mit Akteuren der Denkmalpflege sowie ein vielseitiges Bühnenprogramm mit hochkarätigen Gästen.

Charakteristisch für die Eröffnungstadt des bundesweiten Events sind auch die sogenannten Schaubauustellen der DSD, bei denen Besucher aktiven Denkmalschutz an ausgewählten Förderobjekten der Stiftung erleben dürfen. Punktuelle Förderungen solcher Maßnahmen durch die DSD im Rahmen der Eröffnung sind als Kompliment für das öffentliche und private Engagement der Einwohner zu verstehen.

Ikonische Denkmale wie der Bamberger Dom, das Brückenrathaus oder die Alte Hofhaltung stehen exemplarisch für die Vielfalt erhaltenswerter Bauwerke in Bamberg. Die Bamberger Altstadt wurde 1993 aufgrund ihrer außergewöhnlichen historischen Stadtlandschaft auf die UNESCO-Welterbeliste aufgenommen und zählt zu den größten Flächendenkmalen Deutschlands. Das über 1.000-jährige Bamberg ist ein hervorragend erhaltenes Beispiel für eine auf frühmittelalterlicher Grundstruktur entwickelte mitteleuropäische Stadt. Am Tag des offenen Denkmals erhalten Interessierte die einzigartige Möglichkeit, sonst nicht zugängliche Orte und Altbe-

Kreisverband Forchheim

**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

**Lange gut leben.
Mit einem Hausnotruf
vom Roten Kreuz**

Suchen Sie nach Sicherheit in den eigenen vier Wänden für sich selbst oder für einen Angehörigen? Wenden Sie sich vertrauensvoll an uns.

Bei Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie die ersten 4 Wochen kostenfrei!



**Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Forchheim
09191 -70 77 0
hnr@kvforchheim.brk.de**



Das Alte Rathaus in Bamberg zählt zu den vielen ikonischen Denkmälern in Bamberg.

kanntes mit neuem Blick zu entdecken. Unter dem bundesweiten Motto „NetzWERKE: Denkmale und Infrastruktur“ werden auch in Bamberg viele Denkmale ihre Pforten öffnen und Initiativen ihre Arbeit vorstellen.

Als Gastgeber der bundesweiten Eröffnung des Tags des offenen Denkmals ist Bamberg ein positives Beispiel aktiver Denkmalpflege: Mit der 2003 gegründeten Stiftung Weltkulturerbe Bamberg unterstützt die Stadt private Eigentümer und Kulturprojekte nachhaltig. Wissenschaftliche Exzellenz bietet seit 2012 der eigenständige Lehrstuhl für Denkmalpflege an der Universität Bamberg, ergänzt durch das Kompetenzzentrum für Denkmalwissenschaften und Denkmalpflege (KDWT). Ein besonderer Höhepunkt für dieses Jahr: Gleich zwei Denkmäler europäischen Ranges – die ehemalige Abteikirche St. Michael und das Schloss Geyerswörth – werden nach umfassenden Generalsanierungen wiedereröffnet. Die Abteikirche und andere Bereiche der ehemaligen Klosteranlage werden am Tag des offenen Denkmals präsentiert. Für das geplante Stadtprogramm werden weitere Denkmalengagierte gesucht. Wer im Besitz eines Denk-

mals ist oder sich in Bamberg oder Umgebung für Denkmale engagiert, ist aufgerufen, sich am diesjährigen Tag des offenen Denkmals zu beteiligen und die entsprechenden Bauten einem breiten Publikum zugänglich zu machen.

Interessierte aus Bamberg und Umgebung können sich bei Fragen an Michael Krüger und Raymund Schmitz von der Unteren Denkmalschutzbehörde wenden (bauordnungsamt@stadt.bamberg.de, Betreff: Tag des offenen Denkmals). Auch bundesweit sind alle Engagierten, Vereine und Institutionen eingeladen, ihre Denkmale beim größten Schaufenster der Denkmalpflege zu präsentieren – Anmeldestart ist April. ♦

www.tag-des-offenen-denkmals.de



**Claudia's Vermittlung
von 24 Stunden Pflege**

24 Stunden Pflege durch
polnische Pflege- und
Betreuungskräfte

Claudia Sendner
Hochstr. 2.a
91093 Heßdorf
Untermembach

Tel.: 01575-2473960
Fax: 09135-2104671
www.claudias-24std-pflege.de
info@claudias-24std-pflege.de

Wissen macht handlungsfähig

Landkreisnetzwerk für die Anliegen der Generation Ü60 geht auf Reisen

Erste Station der Road-Tour des Kreissenorenrings Forchheim zusammen mit Netzwerkenden und dem Präventionskabarett „Ned mit mir“ in der Lindelberghalle des Marktes Igensdorf am 17. März mit freundlicher Unterstützung der VR Bank Bamberg-Forchheim.

Wissen macht handlungsfähig. Mit der Road-Tour des Kreissenorenrings Forchheim wird der Landkreisbevölkerung ein neuer Weg zum Wissenserwerb rund um das Thema „Pro Aging“ ermöglicht. Wer möchte nicht gut vorbereitet und ohne Sorgen alt werden? Alles lässt sich sicher nicht planen und vorbereiten. Sich frühzeitig zu informieren und zu handeln nimmt jedoch aus vielen kommenden Herausforderungen den Druck sowohl für Betroffene als auch deren Angehörige.

Hierzu leistet die Road-Tour im Landkreis Forchheim mit insgesamt vier geplanten Stationen unterschiedlicher Inhalte einen wertvollen Beitrag. Ab 14.00 Uhr stehen der Landkreisbevölkerung eine Stunde lang Informationsinseln bereit. So können sie sich ohne Anmeldung Wissen aneignen und sich für die kommenden Lebensjahre handlungsfähig machen. Im Anschluss wird um 15.00 Uhr der Kabarettist Tom Bauer in Kooperation mit dem Polizeipräsidium Oberfranken sein Präventionskabarett mit dem Titel „Ned mit mir“ präsentieren. Die Anwesenden erfahren auf unterhaltsame Weise, wie man sich vor Betrüge-

reien schützen kann. Auf der Bühne gespielte Szenen gängiger Betrugsmaschen wie Enkeltrick, Schockanrufe und Internetbetrug werden genutzt, um dem Publikum praxisnahe Schutzstrategien zu vermitteln. Das Polizeipräsidium Oberfranken liefert zusätzlich reale Fallbeispiele aus der Praxis.

Aufgrund der begrenzten Sitzplätze werden Kabarett-Interessierte um vorherige Anmeldung unter kreissenorenring@lrafo.de gebeten. Netzwerkende bei diesem Projekt sind die Betreuungsstelle des Landratsamtes Forchheim, der Betreuungsverein AWO Forchheim, das Gesundheitsamt mit der Gesundheitsregionplus, der Kreissenorenring Forchheim, der Pflegestützpunkt des Landkreises Forchheim und die Volkshochschule des Landkreises Forchheim. Je nach Thematik trifft man auch auf die Polizei beziehungsweise auf Mitarbeitende der AOK-Direktion Bamberg.

Freuen kann man sich auf „Ned mit mir“ auch im September dieses Jahres im Landkreis Forchheim. Der Kreissenorenring Forchheim hat gemeinsam mit Sponsoren ein interessantes Programm für die Road-Tour 2026 auf die Beine gestellt. Über das Jahr verteilt sind Impulse zu den Themen Sicherheit, Hitzeschutz und Ernährung geplant. Die zweite Station der Road-Tour wird am 20. April ab 9.30 Uhr im Gemeindezentrum von Hausen zum Thema „Persönlicher Hitzeschutz“ stattfinden. ♦

Seniorenresidenz



Wohlfühlen ist die Grundlage für ein längeres, lebenswertes Leben! Der Name „Lympho Opt“ steht für optimale und menschliche Höchstleistung seit über 25 Jahren!

- Leben nach Ihren Wünschen
- Teil einer zwanglosen Gemeinschaft
- Liebevolle Betreuung & Pflege
- Medizinische Versorgung
- Unterhaltungsprogramm
- Prävention

Ambulanter Pflegedienst

Unser Team ist rund um die Uhr für Sie da!

- Liebevolle Umsorgung
- Grund- und Behandlungspflege – Hilfe bei Körperpflege, Medikamentengabe, Wundversorgung
- Haushaltsunterstützung – Reinigung, Einkäufe, Wäsche
- Betreuung & Alltagsbegleitung – Spaziergänge,
- Gesellschaft, Unterstützung im Alltag
- Pflegeberatung – Unterstützung bei Anträgen und individuelle Beratung & Beratungen nach § 37



Lympho Opt Wohnpark & Seniorenresidenz · Tel.: 0800 5996999
verwaltung@lympho-opt.de · Nürnberger Str. 34 · 96114 Hirschaid



ALLES
UNTER
EINEM
DACH.



Starke Marken • Starke Preise



www.bindlach-outlet.de

Kostenlose Parkplätze, Muster- und Aktionsverkäufe
A9 Ausfahrt Bayreuth-Nord, direkt am Bahnhof Bindlach,
Mo. – Fr. 10 – 18 Uhr | Sa. 10 – 14 Uhr

Digital fit im Alter

Die Digitalberatung für Senioren in der Städtischen Bürgerbegegnungsstätte bietet neue Themenvorträge

Das Digitalprojekt des Seniorenamtes Bayreuth, das mit Unterstützung der Stiftung Menschen in Not sowie dem Mehrgenerationenhaus 2022 gestartet wurde, vermittelt Senioren praktische Kenntnisse im Umgang mit digitalen Medien. Inzwischen erfreut sich die wöchentliche Beratung in der Bürgerbegegnungsstätte großer Nachfrage. Als Ergänzung wurden im letzten Jahr bereits kurze

Themenvorträge angeboten. Zielgruppe des Projekts sind ältere Menschen, die bisher wenig Erfahrungen mit digitalen Geräten haben und jetzt ihre ersten Schritte in die digitale Welt wagen wollen.

Immer Mittwoch von 10.00 bis 12.00 Uhr stehen in der Städtischen Bürgerbegegnungsstätte ehrenamtliche Digitallotsen in der offenen Sprechstunde bereit. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, daher kann es gelegentlich zu Wartezeiten kommen. Seit dem letzten Jahr wird das Team durch ein weiteres Mitglied ergänzt: Bernd Birkholz lädt zu Themen-Vorträgen jeweils um 10.00 Uhr ein. Im Anschluss dazu kann die Digitalberatung besucht werden.

Die Themen der Vorträge lauten: 4. März: Fotobearbeitung mit dem Handy, 25. März: Linux – das bessere Betriebssystem für Laptop oder PC; Linux Mint Überblick und Installation. Die Beratung und die Vorträge sind kostenfrei. Für die Vorträge wird aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl um Anmeldung gebeten bei Katja van Oosterhout vom Städtischen Seniorenamt, Telefon 0921 25-1609.

Tragende Säule des Angebotes in der Städtischen Bürgerbegegnungsstätte sind ehrenamtliche Digitallotsen, die sich für die Vermittlung digitaler Kenntnisse an ältere Menschen engagieren. Es werden weiterhin ehrenamtliche Digitallotsen für einen Ausbau des Projektes gesucht: Wer



Wir sind für Sie da in Weisendorf, Großenseebach, Heßdorf und Oberreichenbach

- Unterstützung bei der Pflege zuhause
- Beratung zu Leistungen der Pflegeversicherung und der häuslicher Krankenpflege
- hauswirtschaftliche Versorgung
- stundenweise Betreuung pflegebedürftiger Menschen
- Vermittlung von weiteren entlastenden Angeboten

Diakoniestation · Kirchenstraße 5 · 91085 Weisendorf
 Telefon 09135 8206 · www.diakonie-weisendorf.de
diakoniestation@weisendorf-evangelisch.de

Freude daran hat, in einem sympathischen Team Ehrenamtlicher mitzuwirken, Wissen zu vermitteln und bei Problemen mit dem Handy, Laptop oder Tablet zu helfen, kann sich gerne bei Katja van Oosterhout vom städtischen Seniorenamt unter Telefon 0921 25-1609 melden.

Als praktische Ergänzung zur individuellen Beratung bietet das Mehrgenerationenhaus Bayreuth, unterstützt vom Zentrum Bayern Familie und Soziales und vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales, praktische Kurse, bei denen die Teilnehmenden am eigenen Laptop oder Tablet oder an einem Leihgerät arbeiten. Angeboten werden des Weiteren Mediensprechstunden für kleinere spezielle Probleme mit digitalen Medien. Die aktuellen Kurse und Termine der Medien-

sprechstunden finden Interessenten beim Mehrgenerationenhaus, Ludwigstraße 29, Telefon 0921 60800980.

Für Fortgeschrittene gibt es Kurse bei der Volkshochschule. Weitere Informationen hierzu erhalten Interessenten unter Telefon 0921 50703840. Donnerstagnachmittag können sich Interessierte im Café der Stadtmission beraten lassen. Ansprechpartner für Termine mit den Digitallotsen ist das Café der Stadtmission, Sophienstraße 25, Volker Sommerfeld, Telefon 0175 2976662. Die Angebote des Vereins J.A.Z. erfahren Interessierte unter der Telefonnummer 0921 23057905, die Angebote des Gehörlosen-Treffs unter Telefon 0921 50705580. ♦

www.fbs.bayreuth.de

www.vhs-bayreuth.de

Dancing Queens



Der Gymnastik- und Tanzkurs für schwungvolle Senioren

- 30 Minuten tänzerische Gymnastik und 30 Minuten unterhaltsame Freizeittänze
- Kommen Sie gerne alleine! Nur Gruppentänze ohne Partner
- Bewegen zu schöner Tanzmusik
- Geselligkeit nach dem Tanzen und bei gemeinsamen Ausflügen
- Tanzen als Gesundheitsvorsorge (Kräftigung der Muskeln und Bänder, Stärkung des Herz Kreislaufsystems)

Bügstr. 89

91301 Forchheim

www.dance-maxx.de

Info:

0911/8016000



**JETZT
Probestunde!**

Wanderungen, Tagesfahrten, Mediensprechstunden

Die VHS des Landkreises Forchheim bietet ein vielfältiges Programm für Senioren

Endlich im Ruhestand und nun Zeit für ein neues Hobby? Die VHS des Landkreises Forchheim bietet eine immer größere werdende Anzahl an Kursen für Junggebliebene an. Ob Yoga, Wasser- oder Gymnastik: Das Repertoire ist vielfältig. Auch 2026 finden im Katharinenspital wieder Seniorengymnastikkurse statt. Der Bereich Kultur lässt sich viel Neues und Kreatives im Bereich Fotografie, Filzen, Schmuck- oder Tongestaltung, Flechten, Malen, Kochen und Nähen finden.

Verschiedene Wanderungen in die Fränkische Schweiz und angrenzende Regionen sowie eintägige Studienfahrten stehen ebenso wieder auf dem Programm. Sehr informativ verspricht die Exkursion ins Freilandmuseum Kirchenburg (Kreis Kitzingen) zu werden. Wissenswertes über die Bayerische Geschichte ab 1920 vermittelt die Tagesfahrt nach Regensburg, die die Ausstellung „Brennpunkt Bayern“ im Museum der Bayerischen Geschichte näher beleuchtet und mit einer Stadtführung durch Regensburg abgerundet wird.

Das neue Smartphone soll nicht nur zum Telefonieren verwendet werden, sondern im Alltag hilfreich unterstützen? Hierfür wurde extra vom Freistaat Bayern die Initiative „MuT (Medien und Technik)“ 2023 ins Leben gerufen. Diese hat zum Ziel, älteren Menschen ab 60 Jahren den Zugang zur di-



gitalen Welt zu erleichtern und entsprechende Tipps und Erklärungen zu geben. Zusätzlich zu den Mediensprechstunden sind kurze Workshops im Programm, in denen die Interessierten Fragen zu Tablet, Laptop, Smartphones, zu digitalen Tools und Apps, zu Internetrecherche und Informationsbeschaffung stellen können. Finanziert wird diese Initiative vom Bayerischen Staatsministerium, somit stehen alle Schulungen kostenfrei zu Verfügung.

Eine Anmeldung zu diesem Angebot und zu allen anderen VHS-Angeboten ist online, telefonisch, per E-Mail und persönlich möglich, kontakt@vhs-forchheim.de, Tel. 09191 86-1060. Das aktuelle Programm kann im Internet eingesehen werden, das gedruckte Programmheft liegt ebenso an den bekannten Stellen aus. ♦

www.vhs-forchheim.de



Dein Garten braucht Dich.

Starte jetzt Dein Projekt.

Alles was Du dafür brauchst, findest Du bei HORNBACH.



HORNBACH

Es gibt immer was zu tun.

96052 Bamberg | Laubanger 5-9



ALLTAGSBETREUER24

Betreuung zu Hause statt im Pflegeheim

Ihre Vorteile:

- ✓ Kostenlose Beratung direkt bei Ihnen zu Hause
- ✓ Keine Aufnahme- oder Bearbeitungsgebühren
- ✓ Persönliche Ansprechpartnerin vor Ort
- ✓ Direkte Vermittlung ohne Umwege
- ✓ Seit 2018 für Familien in der Region da

Ich freue mich über Ihren Anruf

Anna Rapp, Inhaberin

Ihre Ansprechpartnerin vor Ort

📞 Coburg: 09561 - 42653

📞 Ebern: 09531 - 948 803 6

📞 Nürnberg: 0911 - 948 803 6

✉️ info@alltagsbetreuer-24.de



www.alltagsbetreuer-24.de

Bayreuth feiert 150 Jahre Festspiele

**Mit einem Programm über das ganze Jahr hinweg
feiert die Stadt die verbindende Kraft der Kultur**

Bayreuth wird zum Gesamtkunstwerk: Anlässlich des 150-jährigen Bestehens der Bayreuther Richard-Wagner-Festspiele hat die Stadt ein offizielles Jubiläumsprogramm auf die Beine gestellt. Unter dem Leitmotiv „Bayreuth wird zum Gesamtkunstwerk“ entfaltet sich im Jubiläumsjahr ein vielfältiges kulturelles Programm, welches die herausragenden Veranstaltungen im Festspielhaus flankiert.

Bereits gestartet sind mehrere geförderte Projekte, darunter das neue „ArtLab“ im Jean-Paul-ArtSpace als Kunstwerkstatt. Die Räumlichkeiten wurden im Rahmen des „Festival150“ von der Stadt Bayreuth bis Ende Oktober angemietet und stehen Kulturschaffenden, Initiativen und kreativen Projekten als offene Plattform zur Verfügung. Oberbürgermeister Thomas Ebersberger unterstreicht die Bedeutung des Jubiläumsjahres für die Stadt Bayreuth:

„Bayreuth wird 2026 zum Gesamtkunstwerk – nicht nur während der Festspielzeit, sondern das ganze Jahr über. Die Stadt zeigt in verschiedenen Disziplinen wie Musik, Kunst, Theater, Illumination oder Street-Art, dass ihr kulturelles Erbe kreativ weitergedacht wird. Dabei wollen wir die ganze Bevölkerung mitnehmen.“

Für das Jubiläumsjahr stellen die Oberfrankenstiftung und die Stadt Bayreuth insgesamt rund 1,5 Millionen Euro bereit, wovon 400.000 Euro an die Bayreuther Festspiele gehen. Davon vergibt das Kulturrat weitere bis zu 400.000 Euro an Förderzuschüssen an mehr als 30 Kulturschaffende und Vereine aus der Region. Kulturreferentin Eva Bär betont die große Resonanz aus der Stadtgesellschaft: „Wir sind überglück-





Beratungstelefon:
0921 150 845-0



ISKOMED GmbH · Egerländer Str. 28 · 95448 Bayreuth

ISKOMED

Für einen selbstbestimmten Alltag

Das Aufstehen ist für viele Menschen ein erheblicher Kraftakt. Rotadorm Aufstehbetten bringen Sie auf Knopfdruck in eine Position, aus der Sie sicher in den Tag starten können.

Aufstehbetten sind auch als Kassenleistung erhältlich!

www.iskomed.de



Foto: Stadt Bayreuth

lich über die vielen tollen Projektideen, die von lokalen Initiativen eingebracht wurden. Fast allen Projekten konnten wir eine Förderung zusagen und damit ein vielfältiges Festivalprogramm ermöglichen.“

Mit ihrem Jubiläumsprogramm 2026 verbindet die Stadt Bayreuth Tradition und Zukunft und öffnet die Festspielidee bewusst für neue Formate, Orte und Zielgruppen. Die Stadt unterstützt 2026 über 150 Veranstaltungen und organisiert drei große Events selbst: ein Straßenfestival (**23. Mai**), eine Festmeile (**25./26. Juli**) und eine Lange

Nacht der Kultur (**25./26. September**). Mit dem großen Veranstaltungsreigen über das ganze Jahr hinweg soll die Bedeutung der Festspiele für Bayreuth reflektiert und Bayreuth als Kulturstadt von überregionaler Ausstrahlung präsentiert werden.

Für das Jubiläumsjahr hat die Stadt eine neue Webseite freigeschaltet mit ersten aktuellen Informationen, ersten Programmhöhepunkten und laufend neuen Veranstaltungshinweisen rund um das große Jubiläum. ♦

www.festival150.com



**Sprache
Verständigung**



**Gesundheit
Fitness**



**Digitale Kompetenz
EDV**



Volkshochschule des Landkreises Forchheim
– Lebenslanger Partner für Bildung und Aktivität

www.vhs-forchheim.de



**Gesellschaft
Leben**



**Kultur
& Kreativ**

Digital ist gut – aber nicht verpflichtend

Ein Kommentar von Redaktionsleiter Michael Knies

Fortschritt erkennt man heute daran, dass er einen zwingt, sich zu beeilen. Wer einen Arzttermin möchte, soll online klicken. Wer seine Bankgeschäfte erledigt, eine App laden. Wer Fragen hat, möge bitte den Chatbot fragen. Und wer das alles nicht kann oder nicht will, gilt schnell als rückständig – oder wenigstens als kompliziert.

Dabei ist das Problem nicht die Digitalisierung. Sie erleichtert vieles, gerade auch im Alter. Das Problem ist ihr Tonfall. Aus dem Angebot ist eine Erwartung geworden, aus der Erleichterung eine Zugangsvoraussetzung. Wer keinen QR-Code scannt, steht draußen. Wer kein Smartphone besitzt, muss sich rechtfertigen.

Besonders absurd wird es dort, wo Digitalisierung angeblich Barrieren abbauen soll – sie aber neue errichtet. Wenn die Bankfiliale schließt, der Schalter im Rathaus verschwindet oder der Fahrkartenautomat nur noch touchfähig ist, dann ist das kein Fort-

schritt für alle, sondern eine Sortierung nach Technikaffinität. Selbstständigkeit wird versprochen, Abhängigkeit geliefert.

Natürlich kann man sagen: Man müsse „mit der Zeit gehen“. Aber Zeit geht nicht für alle gleich schnell. Und sie geht schon gar nicht mit jedem Gerät. Wer sein Leben lang gelernt hat, Dinge persönlich zu regeln, empfindet es nicht als Gewinn, plötzlich auf Passwörter, Updates und Warteschleifen angewiesen zu sein.

Digitalisierung darf kein Eignungstest für gesellschaftliche Teilhabe sein. Sie ist ein Werkzeug – kein Filter. Ein Service – keine Eintrittskarte. Solange das Analoge noch gebraucht wird, sollte es auch verfügbar bleiben. Nicht aus Nostalgie, sondern aus Respekt. Denn Fortschritt, der Menschen ausschließt, ist keiner. ♦





GKG

Gesundheit & Lebensqualität
für die Region Bamberg

Wir sorgen für Sie. Bis ins hohe Alter.

Heimatnah und mit größter Fürsorge bietet die Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft des Landkreises Bamberg in zehn Seniorenzentren professionelle Pflegebetreuung in einer gemütlichen Lebens- und Wohnatmosphäre an.

Unser Leistungsspektrum:

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege
- Betreutes Wohnen
- Tagespflegeplätze
- Ambulanter Pflegedienst

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft des Landkreises Bamberg mbH
Oberend 29 - 96110 Scheßlitz - E-Mail: info@gkg-bamberg.de - www.gkg-bamberg.de



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

GUTSCHEIN FÜR EINEN SCHNUPPERTAG

BRK-Kreisverband Bamberg
Tagespflege Haidwiesen
Tel. 01 73 - 6 48 55 77
Haidwiesen 12; 96146 Altendorf

tagespflege-altendorf@kvbamberg.brk.de
www.kvbamberg.brk.de

BRK-Tagespflege Haidwiesen

- der Generationentreffpunkt in Altendorf

Der Gutschein kann pro Person nur einmal eingelöst werden.
Nur mit Terminabsprache, gesundheitliche Eignung vorausgesetzt.

Finanzierung
Die Pflegeversicherung
übernimmt Kosten für die
Tagespflege zusätzlich
zum Pflegegeld und auch
zur ambulanten Pflege!

Oma & Lotta

Mein Enkel und ich

Liebe Herbstzeitlose-Leserinnen und Leser,

wenn die Tage endlich wieder länger werden und sich der Frühling langsam ankündigt, zieht auch bei uns zu Hause neue Kreativität ein. Es wird gemalt, gestaltet und natürlich fröhlich dekoriert. Osterhase, Lamm, Küken oder Marienkäfer – all diese kleinen Frühlingsboten bringen im Handumdrehen eine warme und heitere Stimmung in unsere vier Wände.

Besonders viel Freude macht es uns, gemeinsam eine bunte Osterfamilie zu gestalten. Dafür bemalen wir **kleine Matroschka-Figuren** aus Holz, die sich öffnen lassen und jedes Mal mit einem kleinen Überraschungsmoment begeistern. Jede Figur bekommt ihr ganz eigenes Gesicht, ihre ganz eigene Farbe – und wird so zu einem kleinen Unikat mit Persönlichkeit. Vielleicht ist das ja auch für Sie eine schöne Idee für die kommenden Ostertage – ob als fröhliche Dekoration oder als liebevolles Geschenk.

In diesem Sinne, viel Spaß beim gemeinsamen Kreativsein.

Herzlichst, *Oma und Lotta*



KUR- UND FERIENCAMPING HOLMERNHOF DREIQUELLENBAD

5-Sterne Thermal-Campingresort in Bad
Griesbach im niederbayerischen Bäderdreieck

- Unbegrenzte & kostenlose Nutzung der Thermal-Vital-Oase
- Durchführung ambulante Vorsorgeleistung
- Jetzt kostenfrei informieren! Kur-Hotline: 0800 / 000 5707
- Natur pur: Bio-Badeweiher, Yoga, Gymnastik, Wander- und Radwege

Singham 40 • D-94086 Bad Griesbach
Telefon: +49 (0) 85 32 / 96 13 - 0
E-Mail: info@camping-bad-griesbach.de



*Hunde
am Platz
willkommen!*





Fotos: djd/Pilot Pen/Christin Pardun

Mit breiteren Markern sind die Matroschka-Figuren schnell in der gewünschten Grundfarbe angemalt.



Überraschung: Aus manchen Osterhasen kommen Eier, aus anderen schlüpft ein Lamm, ein Huhn, ein Küken oder ein Marienkäfer.

Für ein tolles Ergebnis braucht es gar nicht viel:

- Matroschka-Rohlinge aus Holz (im Fachhandel oder online erhältlich)
- Kreativmarker in verschiedenen Farben und Strichstärken (z.B. Pintor Kreativmarker von Pilot)
- Bleistift (z.B. Progrex von Pilot)
- Radiergummi
- Brauner Filz
- Flüssiger Alleskleber
- Schere

Und so werden die Matroschkas gemacht:

Schritt 1: Grundfarbe auftragen

Zunächst wird festgelegt, welches Tier welche Matroschka darstellt. Anschließend erhält jede Figur ihre passende Grundfarbe. Die Pintor Kreativmarker mit breiter Spitze eignen sich ideal, um größere Flächen gleichmäßig zu bemalen. Für kleinere Bereiche empfiehlt sich die mittlere Strichstärke. So wird aus dem Holzrohling im Handumdrehen ein brauner Hase, ein weißes Lamm oder ein farbenfrohes Küken.

Schritt 2: Gesichter und Details gestalten

Dank der schnell trocknenden, wasserbasierten Tinte kann direkt weitergearbeitet werden. Gesichter und feine Details werden zunächst mit einem angespitzten Bleistift vorgezeichnet. Kleine Korrekturen lassen sich problemlos mit dem Radiergummi vornehmen. Anschließend werden die Linien mit einem feinen oder extrafeinen Pintor Marker nachgezogen und ausgearbeitet.

Schritt 3: Kreative Akzente setzen

Für den besonderen Osterlook können die Figuren zum Schluss mit kleinen Accessoires ergänzt werden. Hasenohren aus braunem Filz lassen sich ausschneiden und mit flüssigem Alleskleber am oberen Teil der Matroschka befestigen. So entsteht ein liebevoll gestaltetes Oster-Ensemble, das modernes Design, Bastelspaß und Frühlingsfreude perfekt verbindet. ♦

Mit Material von djd

Oma & Lottas Buchtipps für das Osternest

Mit Igel und Maus in den Frühling

„Sooo schön ist der Frühling“ (mit Illustrationen von Pe Grigo) ist ein fröhliches Mitmachbuch für Kinder ab zwei Jahren. Gemeinsam mit Igel und Maus dürfen die kleinen Zuhörer klatschen, hüpfen, pusten und singen. Wenn den Igel die ersten warmen Sonnenstrahlen aus dem Winterschlaf kitzeln, wird sich erst einmal ausgiebig gereckt und gestreckt. Regenwolken werden einfach weggeblasen, Laub wird gefegt, Eier werden gesucht – und mit einem kräftigen Klatschen ist sogar der Kuchenteig im Nu fertiggerührt. Was uns daran so gefällt: Die Kinder werden spielerisch einbezogen und erleben den Frühling mit allen Sinnen. Das gemeinsame Mitmachen sorgt für viele Lacher und macht das Vorlesen zu einem kleinen, lebendigen Ritual. Gerade an noch kühlen Frühlingstagen ist das eine wunderbare Möglichkeit, sich zusammen aufs Sofa zu kuscheln und trotzdem in Bewegung zu kommen. Vielleicht ist dieses liebevoll illustrierte Pappbilderbuch ja auch für Sie eine schöne Ergänzung im Bücherregal – oder eine kleine Geschenkidee fürs Osternest.



Pe Grigo, „Sooo schön ist der Frühling“, Carl Hanser Verlag, München 2025, 20 Seiten, 12,00 Euro.

Kleines Häschen, ganz großer Mut

Manchmal braucht es nur eine kleine Heldin mit großem Herzen, um uns daran zu erinnern, wie wichtig Mut und Neugier sind. „Hilda Hasenherz. Das Abenteuer im Fuchswald“ von Tobias Goldfarb erzählt von einem Hasenmädchen, das sich nicht mit dem zufriedengibt, was man ihr vorsetzt. Während alle anderen Buddelhasen Tag für Tag Tunnel graben und Möhren für Baron von Ratzezahn anhäufen, spürt Hilda: Irgendetwas stimmt hier nicht. Und statt weiter brav zu buddeln, folgt sie ihrem Herzen – hinaus in den geheimnisvollen Wald. Dort wartet nicht nur ein großes Abenteuer, sondern auch die Begegnung mit dem alten Fuchs Sam Grau, dem Einzigen, vor dem der machthungrige Baron sich fürchtet.

Was uns beim Vorlesen besonders berührt hat: Hildas Mut, Fragen zu stellen. Ihr Wunsch, die Welt über dem Bau zu entdecken, wo Sonne und Mond leuchten. Und die leise Botschaft, dass man Ungerechtigkeit nicht einfach hinnehmen muss. Die zeitlosen Illustrationen von Verena Körting machen die Geschichte dabei lebendig und laden zum Verweilen ein. Für uns ist dieses Buch ein wunderbarer Begleiter für gemütliche Vorlesestunden – spannend, warmherzig und voller Gesprächsanlässe. Vielleicht zieht Hilda Hasenherz ja auch bei Ihnen ins Bücherregal ein und buddelt sich direkt in die Herzen kleiner und großer Zuhörer.



Tobias Goldfarb, „Hilda Hasenherz. Das Abenteuer im Fuchswald“, Schneiderbuch, Hamburg 2024, 160 Seiten, 14,00 Euro.

TREPPENLIFTER

Beratung - Planung - Montage - Service aus einer Hand

Mit uns den Alltag meistern.

Doppelschienenmodell für kurvige Treppen

- Stabile Doppelschienenfunktion
- Optimale Passform/Anpassung
- Fernbedienung



Treppenlift für gerade Treppen

- Minimaler Platzbedarf
- Elektrische Klappschiene
- Auch für den Außenbereich



Einschienenmodell für kurvige Treppen

- Unaufdringliches Design
- Auch für enge und steile Treppen
- Mit Aufstehhilfe



Zuschuß bis zu
€ 4.180,-
von der Pflegekasse



Am besten gleich Termin vereinbaren:
unter 0951 - 96 43 26 18

Bruder RehaTech GmbH
Michelinstraße 144
96103 Hallstadt

☎ 0951 - 96 43 26 0
☎ 0951 - 96 43 26 77
✉ info@bruder-rehatech.de



Bruder
RehaTech
*Ihr Sanitätshaus
in Bamberg*

www.brunder-rehatech.de



saubere Energie für eine
sichere Zukunft



PV-ANLAGEN



BATTERIESPEICHER



WÄRMEPUMPEN



E-LADESTATIONEN



KLIMA- UND LÜFTUNGSANLAGEN



GEWERBE|WOHNUNGSWIRTSCHAFT

CET
TECHNOLOGY
seit 2011

CET Technology GmbH
Flurstraße 2a | 91475 Lonnerstadt

Tel. 09193 / 50817-0
vertrieb@cet-technology.de

BESUCHEN SIE UNS AUF
WWW.CET-TECHNOLOGY.DE

Niederlassungen in Altdorf bei Nürnberg und Schweinfurt



Sie schlingen, klettern und ranken

Kletterpflanzen zur Raumbegrünung

Grüne Pflanzenoasen in Innenräumen liegen im Trend – und das aus gutem Grund. Zimmerpflanzen verbessern nicht nur die Optik, sondern auch das Raumklima. Eine attraktive und vielseitige Möglichkeit für die Raumbegrünung bieten Kletterpflanzen. Sie benötigen wenig Stellfläche und lassen sich flexibel führen. Dekoratives Design und gesteigertes Wohlfühl sind garantiert.

Zimmerpflanzen machen das Leben einfach schöner: Sie sind nicht nur trendy, sondern verbessern auch die Luftqualität in Innenräumen. Insbesondere in der kalten Jahreszeit mit der trockenen Heizungsluft verbessern sie das körperliche und seelische Wohlbefinden. Sie erhöhen die Luftfeuchtigkeit und filtern Schadstoffe aus der Luft. Das belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien.

Der große Vorteil von Kletterpflanzen ist, dass sie extrem platzsparend sind und sich auch für kleine Räume eignen. Mit Hilfe von Rankhilfen schlingen und klettern sie in die Höhe und ermöglichen auf diese Weise eine gezielte Raumgestaltung. Mit ihnen gelingt die Begrü-

nung unter anderem von kleinen Nischen, Raumteilern oder ganzen Wänden.

Kletterpflanzen sind daher wie geschaffen, um einen Einrichtungsstil zu unterstreichen oder auffällige Akzente zu setzen. Dabei gilt: Je pflegeleichter eine Pflanzenart, desto besser eignet sie sich für die Begrünung. Das gilt auch für die kletternden Arten. Mit der richtigen Auswahl lassen sich so Wohnzimmer, Büro oder das Homeoffice stilvoll und nachhaltig begrünen.

Natürliche und nachhaltige Innenraumbegrünung

Damit Kletterpflanzen lange schön bleiben, ist die Auswahl geeigneter Arten wichtig. Besonders bewährt haben sich

Kletterpflanzen bieten vielseitige Möglichkeiten. Sie brauchen wenig Stellfläche und lassen sich flexibel führen – ideal für kleine Räume, Nischen, Raumteiler oder ganze Wände.



Foto: GYM/FSRH



zum Beispiel die robuste Efeutute, die luftfeuchteliebende Gefleckte Efeutute, der Kletter-Philodendron mit seinen dekorativen herzförmigen Blättern, die auffällige Fensterblattart Monstera Monkey Leaf sowie der schnellwachsende Zimmerwein.

Viele dieser immergrünen Kletterpflanzen gibt es in unterschiedlichen Sorten mit aufregenden Farbnuancen oder -schattierungen. Dabei hat jede Pflanze ihre Besonderheit. Die Efeutute ist sehr pflegeleicht und langlebig, und daher ideal für Anfänger. Ihre enge Verwandte, die Gefleckte Efeutute mit ihren silbrig gemusterten Blättern eignet sich perfekt als Ampelpflanze, kann aber auch sehr gut im Topf mit Rankhilfe wachsen – ebenso der anpassungsfähige Kletter-Philodendron. Der schnellwachsende Zimmerwein eignet sich besonders für größere Räume oder Flächen, die Monstera-Art verzaubert mit ihren auffällig gelochten Blättern und ihrem Tropen-Feeling.

Um lange Freude an den Kletterpflanzen zu haben, sollte man die Ansprüche der Pflanzen beachten und auch einen geeigneten Standort wählen. Für viele Kletterpflanzen gilt, dass sie gerne hell stehen, aber keine direkte Sonne mögen. Regelmäßiges Gießen ist gut, Staunässe vertragen die meisten jedoch nicht. Als Rankhilfen eignen sich beispielsweise Moosstäbe, Spaliere oder Drähte. Sie helfen den Pflanzen beim Wachsen und geben Form. Gelegentlicher Rückschnitt fördert einen buschigen Wuchs. Während der Wachstumsphase freuen sich die Kletterpflanzen über etwas Flüssigdünger.

Die meisten Kletterpflanzen können sowohl in erdehaltigem Pflanzsubstrat oder in Hydrokultur wachsen – ganz nach persönlichen Vorlieben. ♦ **GMH/FvRH**

Unterstützung im Alltag

Nutzen Sie Ihren Entlastungsbeitrag

131 Euro pro Monat

Verhinderungspflegeleistungen pro Jahr (ab Pflegegrad 2)

3.539 Euro

hohe
Service-
qualität

Unsere Leistungen

- Reinigungsarbeiten
- Haushaltshilfe
- Hilfe beim Einkaufen und Kochen
- Botengänge
- Beschäftigung und Betreuung
- Spaziergänge

Zusatzdienste (über unsere Partner)

- Pflichtberatung für Pflegebedürftige mit Pflegegeld
- Pflegeerschulung
- Individuelle Pflegeberatung
- Unterstützung bei Pflegegrad und Begutachtung
- Beratung altersgerechter Wohnraumanpassung

sicher &
zuverlässig

Wir sind in Erlangen, Nürnberg, Fürth, Bamberg, Forchheim und im Umland für Sie da!

Büro 09195 9296888

Erlanger Str. 5 | 91341 Röttenbach

info@vita-serviceagentur.de

www.vita-serviceagentur.de

Inh. Gordian Halangk

Selbstbestimmt bis zuletzt

Die wichtigsten Fragen und Antworten zum Thema Bestattungsvorsorge

Immer mehr Menschen entscheiden sich, ihre eigene Bestattung frühzeitig zu regeln. Nicht aus Pessimismus, sondern aus Verantwortungsgefühl. Bestattungsvorsorge bedeutet, selbst festzulegen, wie der Abschied aussehen soll – und Angehörige in einer emotionalen Ausnahme-situation zu entlasten. Die wichtigsten Fragen und Antworten.

Was bedeutet Bestattungsvorsorge?

Bestattungsvorsorge heißt, zu Lebzeiten

verbindlich festzulegen, wie die eigene Beisetzung organisiert werden soll. Das betrifft sowohl inhaltliche Wünsche – etwa zur Art der Bestattung oder zur Trauerfeier – als auch finanzielle Aspekte. Die Vorsorge wird in der Regel schriftlich dokumentiert, häufig in Zusammenarbeit mit einem Bestattungsunternehmen. So entsteht Klarheit darüber, was gewollt ist – und was nicht.

Warum ist Vorsorge sinnvoll?

Der wichtigste Punkt ist Entlastung. Hinterbliebene stehen im Trauerfall oft unter Zeitdruck. Innerhalb weniger Tage müssen Entscheidungen getroffen werden: Erd- oder Feuerbestattung? Große Trauerfeier oder stiller Abschied im kleinen Kreis? Welches Grab? Wer diese Fragen vorher klärt, nimmt Angehörigen Unsicherheit und mögliche Konflikte. Zudem schützt eine finanzielle Absicherung davor, dass plötzlich hohe Kosten getragen werden müssen.

Welche Wünsche lassen sich festhalten?

Grundsätzlich fast alles, was mit der Abschiednahme zusammenhängt: Erd-, Feuer- oder alternative Bestattungsform, Gestaltung der Trauerfeier, Musik, Texte, Redebeiträge, Ort der Beisetzung, Grabart und Grabgestaltung, Blumenschmuck oder Spendenwünsche. Auch sehr persönliche Details sind möglich: Manche Menschen wünschen sich eine bestimmte Atmosphäre, ein bestimmtes Lied oder eine klare Haltung zur Form der Zeremonie.



**Urnenwald
Mengersdorf**

Der Wald als letzte Ruhestätte

**An jedem 1. Freitag im Monat
findet um 15:30 Uhr eine
Führung im Urnenwald statt.**

**Treffpunkt ist der Parkplatz am Gutshof.
(Gruppenführung nach Vereinbarung)**

**Urnenwald
Mengersdorf**

Mengersdorf 26
95490 Mistelgau
0151/46192958
info@urnenwald-mengersdorf.de
www.urnenwald-mengersdorf.de

Wer hier vorsorgt, sorgt dafür, dass diese Vorstellungen respektiert werden.

Wie ist es um die Verbindlichkeit bestellt?

Das hängt von der Ausgestaltung ab. Eine handschriftliche Verfügung ist ein erster Schritt, rechtlich besonders verbindlich wird es jedoch durch einen Vorsorgevertrag mit einem Bestattungsunternehmen. In solchen Verträgen werden Leistungen und Kosten konkret festgelegt. Häufig wird das Geld treuhänderisch hinterlegt oder über eine Sterbegeldversicherung abgesichert. So ist gewährleistet, dass die Mittel ausschließlich für die Bestattung verwendet werden.

Was kostet eine Bestattungsvorsorge?

Die Kosten variieren stark – je nach Art der Bestattung, Umfang der Trauerfeier und regionalen Gebühren. In Deutschland bewegen sich Bestattungskosten häufig im Bereich mehrerer tausend Euro. Eine Vorsorge selbst verursacht meist keine zusätzlichen Gebühren, wenn sie mit einem konkreten Vertrag verbunden ist. Wichtig ist Transparenz: Angebote sollten detailliert aufgeschlüsselt sein, damit später keine Überraschungen entstehen.

Ab welchem Alter ist Vorsorge sinnvoll?

Viele Menschen beschäftigen sich ab der Lebensmitte mit dem Thema, manche erst im höheren Alter. Entscheidend ist weniger das Alter als die persönliche Haltung. Gerade wer Wert auf Selbstbestimmung legt oder keine Angehörigen belasten möchte, profitiert von einer frühen Regelung.

Was sollten Interessierte beachten?

Sinnvoll ist es, sich zunächst grundsätzlich mit den eigenen Wünschen auseinanderzusetzen. Gespräche mit Angehörigen helfen, Erwartungen abzugleichen. Anschließend empfiehlt sich ein Beratungsgespräch bei einem seriösen Bestattungsunternehmen. Wichtig sind klare schriftliche Vereinbarungen, transparente Kostenpläne und eine sichere finanzielle Hinterlegung.

Fazit: Ein Akt der Fürsorge

Bestattungsvorsorge ist mehr als organisatorische Planung. Sie ist Ausdruck von Selbstbestimmung – und zugleich ein letzter Akt der Fürsorge gegenüber den Menschen, die zurückbleiben. Wer vorsorgt, entscheidet nicht nur über Form und Rahmen des Abschieds. Er sorgt auch dafür, dass in einer ohnehin schweren Zeit weniger Unsicherheit herrscht. ♦ HZL

Herzliche Einladung zum 5. Oberhaider MÜHLENFEST

am Rathaus- und Mühlenvorplatz

Deutscher Mühlentag

am Pfingstmontag, 25. Mai 2026

ab 14 Uhr Festbetrieb und
Unterhaltungsmusik mit dem
Jugendblasorchester "Eintracht" Oberhaid

ab 17:30 Uhr
Live-Musik mit den "Red SOGS"

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt!



Für Groß
und Klein!

„Moderne Straßentunnel gehören zu den sichersten Verkehrswegen“

Umfrage: Jede dritte Person hat mulmiges Gefühl im Tunnel

Für Millionen Menschen ist die Fahrt durch einen Straßentunnel tägliche Routine. Doch wie sicher fühlen sie sich dabei? Und wissen sie genau, was zu tun ist, falls es zum Unfall kommt? Eine Umfrage im Auftrag des Fernstraßen-Bundesamtes (FBA) zeigt, wie die Menschen in Deutschland über Tunnelsicherheit denken – und offenbart eine gefährliche Wissenslücke beim Notruf.

Zunächst die gute Nachricht: Das allgemeine Sicherheitsgefühl ist hoch. 69 Prozent der Befragten fühlen sich beim Durchfahren von Straßentunneln sicher. Das bedeutet aber auch, dass jeder beziehungsweise jede Dritte mit einem unguten Gefühl durch deutsche Straßentunnel fährt. Doris Drescher, Präsidentin des FBA, das seit 2023 eine Informationskampagne für Tunnelsicherheit durchführt: „Moderne Straßentunnel gehören zu den sichersten Verkehrswegen, doch ihre Sicherheit hängt maßgeblich vom aufgeklärten und verantwortungsvollen Handeln jedes Einzelnen ab.“

Videoüberwachung und Notrufstationen mit Verbindung zur Tunnelleitzentrale sind im Notfall entscheidend und sorgen für maximale Verkehrssicherheit in Tunneln. Im Ernstfall zählt jede Sekunde. Doch gerade hier offenbart sich eine alarmierende Wissenslücke: 48 Prozent der Befragten und 69 Prozent der Unter-30-Jäh-



„Moderne Straßentunnel gehören zu den sichersten Verkehrswegen, doch ihre Sicherheit hängt maßgeblich vom aufgeklärten und verantwortungsvollen Handeln jedes Einzelnen ab“, Doris Drescher, Präsidentin des Fernstraßen-Bundesamts.

rigen würden die Notrufnummern 110 oder 112 auf dem Handy wählen – im Tunnel ein falsches Verhalten. Notrufe sollten stets von der nächstgelegenen Notrufstation abgesetzt werden.

„Ein Notruf übers Handy kommt bei der Rettungsleitstelle an, die Notrufstation ermöglicht dagegen eine direkte Verbindung zur Tunnelleitzentrale. Diese kann den Anrufenden präzise orten, sofortige Maßnahmen einleiten und Rettungskräfte gezielt zum Unfallort leiten“, erläutert Doris Drescher. Mehr Infos: www.meh-rachtung.de/tunnel ♦ djd

Das Wasser, das niemand sieht

Weltwassertag am 22. März: Der Wasserfußabdruck unseres Konsums

Am 22. März erinnert der Weltwassertag daran, wie viel Wasser in unserem Konsum steckt. Ein Glas Bier steht beispielsweise für rund 75 Liter, Wein für 120 und Kaffee für 132 Liter Wasser. Während wir in Deutschland etwa 130 Liter täglich direkt nutzen, liegt der tatsächliche Verbrauch bei rund 7.200 Litern pro Person. Denn der direkte Verbrauch von Wasser ist nur die eine Seite der Medaille. Problematisch ist virtuelles

Wasser, das in vielen Produkten des Alltags steckt. Wer seinen Wasserfußabdruck senken will, sollte weniger Rindfleisch essen, saisonal und regional einkaufen, Lebensmittelverschwendung vermeiden sowie Kleidung und Elektronik länger nutzen oder gebraucht kaufen. Fast Fashion etwa ist vor allem ein massives Wasserproblem. Ein neuer Computer kommt auf rund 20.000 Liter verbrauchtes Wasser. ♦



Jetzt
kostenlosen
Probetag
vereinbaren

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Tagespflege Kemmern

Tagsüber unter Leuten und gut betreut, abends zu Hause: Wir bieten pflegebedürftigen Menschen Hilfe und Entlastung, sowie die ergänzende Sicherstellung zur häuslichen Pflege.

Mehr Informationen: Tel. (09544) 9868610
tp-kemmern@asb-fernblick.de

ASB Tagespflege Kemmern
Sr.-Helene-Hutzler-Straße 2, 96164 Kemmern

**Wir helfen
hier und jetzt.**

ASB RV Forchheim-Bamberg e.V.
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9
91301 Forchheim
www.asb-forchheim.de

Wir müssen reden

Häusliche Pflege: Gute Kommunikation ist wichtig, aber schwierig – eine Pflegeberatung kann helfen

Wenn es um die häusliche Pflege geht, fällt ehrliche Kommunikation in der Familie oft schwer. Denn das Spannungsfeld zwischen den Bedürfnissen und Wünschen der pflegebedürftigen Menschen und den Möglichkeiten und Grenzen ihrer Angehörigen ist groß und birgt viel Konfliktpotenzial. „Unserer Erfahrung nach steht in einer Pflegesituation häufig allein das Wohlbefinden der pflegebedürftigen Person im Zentrum, während die Angehörigen ihre Bedürfnisse nicht deutlich machen und zurückstellen“, sagt Jana Wessel von der Pflegeberatung compass. Um die Pflege langfristig sicherzustellen, müsse man aber dafür sorgen, dass es allen Beteiligten gut geht. „Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig ins Gespräch zu kommen. Wenn das nicht funk-

tioniert, sollte man sich Hilfe von außen dazu holen – etwa aus dem Bekanntenkreis oder durch eine Pflegeberatung.“

Entgegen häufigen Annahmen ist Pflegeberatung nämlich nicht nur für die Pflegebedürftigen da, sondern für alle, die in die Pflegesituation eingebunden sind. „Sie dient der Prävention und ist sehr wichtig, weil sonst die pflegende Person schnell die nächste pflegebedürftige Person sein kann“, bringt Wessel es auf den Punkt. Kostenfreie Beratung am Telefon gibt es für alle Anrufenden unter der Servicenummer 0800 - 101 88 00. Bei privat Versicherten ist compass für das gesamte Beratungsspektrum zuständig und bietet eine spezielle Präventionsberatung auch per Videogespräch an – mehr dazu unter www.compass-pflegeberatung.de. Für gesetzlich Versicherte stehen die Pflegestützpunkte zur Verfügung. Wer Schwierigkeiten mit der Vereinbarkeit von Beruf und Pflege hat, Entlastungsmöglichkeiten im Alltag sucht, eine Auszeit überbrücken muss oder einfach nicht mehr kann, bekommt an diesen Anlaufstellen fachkundige Unterstützung.

Als neutrale Dritte können die Pflegeberater eine gute Kommunikation unterstützen und das Verständnis füreinander verbessern. So lässt sich die Pflegesituation für alle Beteiligten deutlich verbessern. ♦ **djd**

Mithilfe einer kompetenten Pflegeberatung fällt es oft leichter, über Probleme bei der häuslichen Pflege zu sprechen.



 Herzgesundheit im Fokus

Herz-CT: Gewissheit in wenigen Sekunden

Wissen Sie, wie es um Ihre Herzgesundheit steht?

Kalkablagerungen und Engstellen in den Herzkranzgefäßen bleiben oft jahrelang unbemerkt – bis es zum Ernstfall kommt. Mit unserem hochmodernen Herz-CT bieten wir Ihnen ab sofort die sicherste Methode zur Früherkennung von koronaren Herzkrankheiten an.

Untersuchung in
Sekundenschelle

Ambulant - Kein Kranken-
hausaufenthalt notwendig

Optimale Diagnostik, Präzision
und sofortige Klarheit

Schmerzfrei
und schnell

Die Kosten für
ein Herz-CT
werden für alle
Versicherten
übernommen.

Jetzt Termin vereinbaren.

Radiologie Bamberg Heinrichsdamm 6 - 96047 Bamberg
Filialpraxis Hirschaid • Filialpraxis Scheßlitz

radiologie-bamberg.de



**Radiologie
Bamberg**

Ambulante Pflege – dort, wo Sie zuhause sind

Umfassende Beratung für:

- Die Antragstellung für finanzielle Unterstützung
- Die Hilfsmittelversorgung
- Individuelle Anpassungen in Ihrem Zuhause.

Unsere Tagespflege in Ebensfeld

- Betreuung von 8 bis 16 Uhr
- Drei Mahlzeiten täglich
- Gemeinsame Aktivitäten oder gewünschte Ruhe.

Der Pflegedienst mit Erfahrung – seit 1994



Ambulante und Tagespflegen

Unsere Leistungen

- Ambulante Pflege – Tag für Tag in Bamberg, im Landkreis Bamberg und in Ebensfeld
- Tagespflege in Ebensfeld
- Nachtpflege
- Schulbegleitung
- Palliativbegleitung

zuverlässig
persönlich
individuell



Willy-Lessing-Str. 16A • 96047 Bamberg • Telefon: 09573 2399200
www.manuspflge.de • info-bamberg@manuspflge.de

„Rund 80 Prozent nehmen die Vorsorgemöglichkeit nicht wahr“

Trotz aller Risiken: Nervenerkrankung Gürtelrose wird unterschätzt

Etwa jeder dritte Erwachsene erkrankt im Laufe seines Lebens an Gürtelrose. Das sind rund 400.000 Menschen pro Jahr. Umso wichtiger ist es, gut über die Viruserkrankung informiert zu sein. „Viele Menschen nehmen Gürtelrose zunächst nicht ernst, weil sie sie mit den harmloseren Windpocken verwechseln oder nur den Hautausschlag kennen“, erklärt Michael A. Überall, Präsident der Deutschen Schmerzliga und Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin. Bei Gürtelrose handelt es sich jedoch um eine schmerzhaftes Nervenerkrankung, die auch noch lange Zeit später den Alltag einschränken kann.

„Die Schmerzen bei Gürtelrose sind meist stark und sehr charakteristisch. Viele Betroffene beschreiben sie als brennend, stechend oder elektrisierend, manche empfinden sie wie Messerstiche oder ein dauer-

haftes Brennen oder Kribbeln unter der Haut“, so der Schmerzexperte. „Viele Patienten beklagen, dass schon leichte Berührungen – etwa durch Kleidung oder einen Windhauch – quälende Schmerzen oder Missempfindungen auslösen können.“

Gürtelrose als Folgeerkrankung der Windpocken

Gürtelrose und Windpocken hängen eng zusammen, denn die Gürtelrose ist eine Folgeerkrankung der Windpocken und wird durch dasselbe Virus ausgelöst. Der Experte erklärt: „Nachdem die Windpocken abgeheilt sind, verschwinden die Viren nicht vollständig aus dem Körper. Vielmehr ziehen sie sich in Nervenknäuten, die sogenannten Spinal- oder Hirnnervenganglien,

Gürtelrose? Wir sind für Sie da - mit gebündelter Expertise



Innere Medizin

Akutbehandlung, wenn die ambulante Therapie ausgeschöpft ist

Neurologie

Bei Nervenschädigungen und starken Nervenschmerzen

Schmerzmedizin

Hilfe bei anhaltenden Beschwerden

Sana Klinikum Coburg

Ketschendorfer Straße 33 | 96450 Coburg | ☎ 09561 22-0

Sana Klinikum Lichtenfels

Prof.-Armeth-Straße 2b | 96215 Lichtenfels | ☎ 09571 12-0



Typisch bei Gürtelrose sind die juckenden und brennenden Bläschen auf der Haut.

zurück, wo sie sich vor dem Immunsystem verstecken können, und verbleiben dort in einer Art ‚Schlafzustand‘.“ Ist das Immunsystem geschwächt – etwa durch höheres Alter, eine chronische Krankheit oder Stress –, sinkt die Abwehrkraft des Körpers. Dann können die Viren reaktiviert werden und eine Gürtelrose auslösen.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt eine Impfung gegen Gürtelrose. „Laut dem aktuellen Barmer-Arzneimittelreport nehmen jedoch rund 80 Prozent der Anspruchsberechtigten diese Möglichkeit nicht wahr“, konstatiert Michael A. Überall. „Gute Gesundheitsvorsorge braucht deshalb beides: engagierte Ärztinnen und Ärzte, die ihre Patientinnen und Patienten über Präventionsmöglichkeiten informieren, und mündige Menschen, die ihre Gesundheit aktiv mitgestalten.“ Wer also sein Risiko senken und der schmerzhaften Erfahrung einer Gürtelrose vorbeugen möchte, sollte in der hausärztlichen Praxis mögliche Vorsorgemaßnahmen ansprechen. ♦ **djd**



AMBULANTE KRANKENPFLEGE IN FORCHHEIM UND DER FRÄNKISCHEN SCHWEIZ

Wir bieten Ihnen eine liebevolle und individuelle Pflege bei Ihnen zu Hause, die auf ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt ist. Gerne kommen wir auch zu Ihnen, wenn Sie in folgenden Orten wohnen:

- Forchheim
- Weilersbach
- Kirchheurnbach
- Streitberg
- Ebermannstadt
- Pretzfeld
- Muggendorf

Wir suchen Pflegekräfte für die ambulante und stationäre Pflege. Bitte bewerben Sie sich unter andrea.schlegel@klinik-fraenkische-schweiz.de



**KLINIKUM FORCHHEIM -
FRÄNKISCHE SCHWEIZ**

Ambulante Krankenpflege
Klinikum Forchheim – Fränkische Schweiz
Feuersteinstraße 2 · 91320 Ebermannstadt
Telefon 09194 55-383
akp@klinik-fraenkische-schweiz.de
www.pflegezentrum-fraenkische-schweiz.de

Die renaturierte Jagst als Bühne für Natur und Begegnung

Landesgartenschau 2026: Ellwangen blüht auf

In Ellwangen laufen die Vorbereitungen auf Hochtouren: Vom 24. April bis 4. Oktober beheimatet die Stadt im Osten Baden-Württembergs zum ersten Mal eine Landesgartenschau. Die eigens dafür angelegten Parks sollen Spiel, Spaß, Kulinarik, Kultur und Natur miteinander verbinden - und dazu einladen, sich mit bedeutenden Themen unserer Zeit auseinanderzusetzen. Dafür hat die Stadt unter anderem den Fluss Jagst aufwendig renaturiert.

In den 1950er-Jahren wurde die Jagst aus Gründen des Hochwasserschutzes begradigt und in ein Steinbett gelegt. Dadurch wurde sie für Menschen nahezu unzugänglich. Im Zuge der Landesgartenschau (LGS) wird das nun rückgängig gemacht: Der Fluss ist in den vergangenen Jahren aufwendig renaturiert worden und

fließt nun wieder in natürlichen Mäandern durch das 26 Hektar große LGS-Gelände. So können Menschen das Wasser wieder erreichen und zum Beispiel am neuen Sparkassen-Stadtstrand genießen.

Das LGS-Areal gliedert sich grob in drei komplett neu gestaltete Parkanlagen. Der Brückenpark steht unter dem Motto Spiel und Spaß, hier gibt es ein neugebautes Jugend- und Kulturzentrum, eine Skateanlage und weitere Spielmöglichkeiten. Für Kulinarik und Kultur sorgt der Stadtpark mit zahlreichen Pavillons, Gastronomie sowie der großen Sparkassen-Heimathöhle für Konzerte, Lesungen, Talkformate und weitere Veranstaltungen.

Am 20. August tritt hier beispielsweise der seit Jahrzehnten erfolgreiche Musiker und Entertainer Helge Schneider auf. Im

Dank der Renaturierung der Jagst können Menschen das Wasser wieder erreichen und genießen.

Auch ein moderner, kernsanierter Campingplatz ist in das Gelände der Landesgartenschau integriert.



dritten Park, dem Auenpark, tritt der Mensch ein Stück weit in den Hintergrund und wird zum Beobachter. Aufwendig angelegte Schaugärten, der Zeiss-Naturbeobachtungssteg und der fast zehn Meter hohe Aussichtsturm Jagstblick bringen den Besuchern die Natur näher.

Das Gelände der LGS soll leicht zugänglich und auch über 2026 hinaus nutzbar sein. Deswegen hat die Stadt Ellwangen einen Standort nahe der Innenstadt ausgesucht. Vom Bahnhof aus ist das Gelände zu Fuß innerhalb weniger Minuten erreichbar. Auf dem Weg dorthin lohnt es sich, die historische Innenstadt zu erkunden. In der Basilika St. Vitus wird die 14-tägig wechselnde Blumenausstellung des Floristikverbands präsentiert, gestaltet von

Floristen aus der Region mit wechselnden Schwerpunkten.

Zwischen Mai und Juni wird in der evangelischen Stadtkirche die „Gaia“ des britischen Künstlers Luke Jerram zu sehen sein, eine beleuchtete Weltkugel mit begleitenden Informationen rund um die Themen Umwelt und Ernährung. ♦ djd

Was es sonst noch zu entdecken gibt, ist online aufgelistet. Dort finden sich zudem Infos zu Anreise und Tickets.

www.ellwangen2026.de

Eröffnung unseres Neubaus im Januar 2026

Caritas-Pflegezentrum St. Otto im Bamberger Haingebiet.



Unser Angebot

**Stationäre Pflege
Young Care
Kurzzeitpflege**



www.caritas-ggmbh.de

Caritas-Pflegezentrum St. Otto, Ottostraße 10, 96047 Bamberg
Telefon: 0951 98028-0, E-Mail: ahotto.bamberg@caritas-ggmbh.de

Das unterschätzte Superfood

Hülsenfrüchte sind wichtige Eiweißlieferanten

Hülsenfrüchte erleben derzeit ein regelrechtes Comeback. Was früher eher als deftige Zutat galt, steht heute für eine moderne, pflanzenbetonte Küche und eine ressourcenschonende Landwirtschaft. Ackerbohnen, Süßlupinen, Körnererbsen und Sojabohnen sind die wichtigsten Vertreter in Europa. Sie wachsen vor der Haustür, liefern hochwertiges Eiweiß und gelten als Bausteine einer ausgewogenen Ernährung.

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht punkten diese Hülsenfrüchte, die in der Fachsprache Körnerleguminosen genannt werden, durch ihre günstige Nährstoffzusammensetzung. „Hülsenfrüchte sind wirklich ein unterschätztes Superfood, denn sie enthalten nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch Eiweiß und Ballaststoffe. Und gleichzeitig versorgen sie sich selbst mit Stickstoff aus der Bodenluft, das macht sie zu echten Klimaschützern und schont auch unsere Ressourcen“, sagt Ernährungsexpertin Gunda Backes.

Ihre Empfehlung: „Hülsenfrüchte sollten mindestens ein- bis zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen, denn sie haben nicht nur ernährungsphysiologische Vorteile, sondern schützen auch unsere Umwelt.“ Diese beiden Aspekte berücksichtigen auch die Deutsche und die Österreichische Gesellschaft für Ernährung. So werden aktuell Mengen zwischen 125 und 450 Gramm gekochte Hülsenfrüchte pro Woche empfohlen.

Hülsenfrüchte lassen sich vielseitig verwenden: klassisch im Eintopf, als Einlage in Suppen, in Bowls und Salaten, in Brot, aufstrichen oder als pflanzliche Basis für Burger, Bolognese oder Bratlinge. Dass die Zubereitung zeitaufwendig sei, ist ein Vorurteil, wie die Ernährungsexpertin unterstreicht: „Hülsenfrüchte gibt es inzwischen in ganz vielen verschiedenen Varianten, die wenig Vorarbeit benötigen, zum Beispiel als Pasta, Mehl oder Burgerpatty. Wer

Stadtsteinach
im Naturpark Frankenwald

Auf Entdeckungstour
durchs
Stadtsteinacher Land
Staatlich anerkannter Erholungsort

Genießen Sie die unberührte Natur auf den Wanderwegen in unserem Naturwaldreservat

KU 52 Der **Steinachklamm Weg** führt durch Höhen und Tiefen des Frankenwaldes

Unser Frankenwald Steigla:
Zum **Forstmeistersprung**

Unterwegs im Mittelalter:
Erlebnisachse Steinachtal

Weitere Informationen:
www.stadtsteinach.de

Touristinfo Stadtsteinach - 09225 9578 24

Superfood aus heimischem Anbau: Hülsenfrüchte, in der Fachwelt als Körnerleguminosen bekannt, sollten ein- bis zweimal wöchentlich auf dem Speiseplan stehen.

die Hülsenfrüchte trotzdem selbst kochen will, braucht eigentlich nur ein bisschen Planung, muss sie einweichen und kochen und ist damit auch schon fertig.“

Tipp: Wer etwas mehr kocht, kann die gegarten Hülsenfrüchte portionsweise einfrieren und hat damit die Basis für ein ganz schnelles Essen geschaffen. Die EU-kofi-

nanzierte Kampagne „Die Vier von hier – Körnerleguminosen aus Europa für eine nachhaltige Ernährung“ bietet unter www.dieviervonhier.eu ausführliche Informationen zum Anbau, zu Nährwerten und Nachhaltigkeit sowie zahlreiche alltags-taugliche Rezepte. ♦ djd



Öffnungszeiten:

Mittwoch - Samstag
11.30 - 21.00 Uhr
Sonntag von
11.30 - 16.00 Uhr



Website: www.altenburg1.de
E-Mail: info@altenburg1.de

Altenburg 1, 96049 Bamberg
Telefon: 0951 - 96431088

Altenburg 1 – Genuss in einmaliger Burgatmosphäre

Auf der Altenburg erleben Sie fränkische Gastlichkeit in einem einzigartigen historischen Umfeld. In unserem familiengeführten Restaurant und Biergarten verbinden sich regionale Küche, Tradition und echte Herzlichkeit. Ob hausgemachte Braten, deftige Klassiker oder ein frisch gezapftes Bier mit wunderbarem Weitblick – hier schmeckt Franken authentisch.

Im Sommer genießen Groß und Klein cremiges Soffeis im Biergarten, während Events, Feiern und besondere Genussabende die Burg zu einem lebendigen Treffpunkt machen. Ein Ort für Familien, Ausflügler und Genießer – regional, echt und mit viel Liebe geführt

Parkmöglichkeiten finden Sie an der Auffahrt (ca. 5 min Fußweg) oder direkt vor dem Eingang der Burg.

Auf dem Parkplatz vor der Burg finden Sie zusätzlich auch Behindertengerechte Parkplätze.
Alternativ nutzen Sie gerne die Buslinien 901, 908 oder die 912 zur Maternstraße (ca. 20 min Fußweg)



Lebensretter im Haushalt

Der aktuelle Sicherheitstipp von Risikoforscher und Privatdozent Sebastian Festag

Regeln können dabei helfen, das Leben sicherer zu machen. Die Einführung der Gurtpflicht im Auto zählt ebenso dazu wie die Pflicht, Wohngebäude mit Rauchwarnmeldern auszustatten. Ende der 1990er-Jahre verfügten hierzulande nur wenige Prozent der Haushalte über diese Warngeräte, während Länder wie Großbritannien oder die USA bereits auf Ausstattungsquoten von über 80 Prozent kamen. Das änderte sich erst, nachdem alle 16 Bundesländer nach und nach entsprechende Regelungen in den Landesbauordnungen erließen.

Risiken frühzeitig erkennen und Alarm schlagen: Seit Einführung der Rauchmelderpflicht haben die Geräte laut Studie über 500 Menschenleben in Deutschland gerettet.

Doch was bringen derartige Pflichten wirklich? Mit dieser Frage beschäftigt sich der bei Hekatron beschäftigte Risikoforscher und Privatdozent Sebastian Festag in Form von sogenannten risikologischen Wirksamkeitsanalysen. Er

kommt zu dem Ergebnis: „Durch die Rauchwarnmelderpflicht wurden zahlreiche Menschenleben gerettet, statistischen Gesichtspunkten zufolge bereits über 500.“ Seitdem die Pflicht nicht nur für Neubauten, sondern auch für den Wohnungsbestand galt, wurde der positive Effekt noch deutlicher.



Foto: djd/Hekatron/Sabrina Hoch

Der Risikoforscher und Privatdozent Sebastian Festag beschäftigt sich mit Wirksamkeitsanalysen und der Bewertung von Gefahren.

Hunderte Menschenleben gerettet

Inzwischen rückt ein weiteres Thema in die Aufmerksamkeit: die Luftqualität in Innenräumen. So bieten CO-Melder gesundheitlichen Schutz, indem sie vor Kohlenmonoxid-Vergiftungen warnen. Auch hier



Foto: djd/Hekatron

zeigt sich, dass Risiken oft unsichtbar sind und erst durch geeignete Sensoren greifbar werden. Ohnehin sei die Risikokompetenz in der Bevölkerung noch verbesserungsfähig, erklärt Sebastian Festag weiter: „Vielen Menschen fällt es schwer, Wahrscheinlichkeiten richtig einzuschätzen. Gesetzliche Maßnahmen können das Bewusstsein für Gefahren schärfen. So ist ein wichtiger Erfolg der Rauchwarnmelderpflicht der, dass die Sensibilität für Brandgefahren gestiegen ist.“

Hoher Schutz bei wenig Aufwand

Die Wirksamkeit einer Maßnahme hängt auch vom Verhältnis von Aufwand und Nutzen ab. Auch in dieser Hinsicht sind Rauchwarnmelder ein Beispiel für hohe Wirksamkeit. Im Schnitt benötigt ein Haushalt drei bis vier Rauchwarnmelder. Hochwertige Modelle mit dem Q-Label, das für Qualität steht, weisen dank fest verbauter Langzeitbatterie eine Laufzeit von typischerweise zehn Jahren auf. Im Falle des Stiftung Warentest Siegermodells Genius von Hekatron entspricht das Kosten von circa 2,50 Euro pro Jahr. „Ein geringer Betrag für ein messbares Mehr an Sicherheit“, erklärt der Risikoforscher. Doch auch der Mensch ist mit einem gewissen Maß an Risikokompetenz gefragt: Dazu gehört es etwa, nach zehn Jahren die Rauchwarnmelder zu erneuern. Sebastian Festag: „Risikobewusstsein bedeutet nicht, nur noch ängstlich durch die Welt zu gehen, sondern Gefahren richtig einschätzen und entsprechend handeln zu können.“ ♦ djd



**Gutachter
Franken**



rechtssicher
unabhängig
zertifiziert

Unverschuldeter Unfall?

- Unabhängiges KFZ-Gutachten in Ihrem Interesse
- Sicherung Ihrer Ansprüche
- Vor-Ort-Service



**KFZ-Sachverständiger
Olaf Trzcinski**
Lutherhöhe 45
96172 Mühlhausen
info@gutachter-franken.de
Tel. 0172 8487948

www.gutachter-franken.de



JURAMAR Pottenstein - Ihr Freizeit- und Familienbad mitten in der Fränkischen Schweiz

- Hautverträgliches Wasser, speziell mit Salz aufbereitet
- Saunalandschaft und Dampfbad
- Schwimmkurse für groß und klein
- Wasserrutsche (53 m)

Baden, Schlemmen, Saunieren. Seit Jahren hat sich das Familien- und Freizeitbad Juramar einen Namen vor allem bei Familien und Kindern gemacht. Schwimmerbecken, Attraktions- und Kinderbecken, Dampfbad und die Erlebnis-Wasserrutsche mit Außenbecken lassen kaum Badewünsche unerfüllt. Die Aufbereitung des Wassers bietet sorgloses und hautverträgliches Baden. Schlemmen im Bistro, bekannt für seine familienfreundlichen Preise und Speisen, gehört zum Standard dazu. Saunieren mit Burgblick – das geht nur in Pottenstein. Eine Außen- sowie mehrere Innensaunen mit dem erforderlichen Begleitprogramm machen einen Aufenthalt im Juramar immer zu einem angenehmen Erlebnis.

Juramar Pottenstein · Am Kurzentrum 4 · 91278 Pottenstein
 Tel. 09243 903166 · freizeitbad@juramar.info · www.juramar.info

Gebrauchte Bikes: Clever sparen ohne Kompromisse

Ex-Leasingräder bieten Qualität zum fairen Preis – vier Tipps zum Kauf

In den ersten Monaten des Jahres freuen sich viele Menschen darauf, wieder vermehrt auf ihr geliebtes Fahrrad zu steigen – oder sich endlich ein neues Modell zuzulegen. Doch ein Neukauf geht, gerade bei E-Bikes, schnell ins Geld. Es lohnt sich daher, einen Blick auf gebrauchte Räder zu werfen. Besonders ehemalige Leasingräder sind häufig gut gepflegt, technisch zuver-

lässig und stehen nagelneuen Bikes in nichts nach. Diese vier Punkte helfen, ein gutes Gebrauchtrad zu finden.

1. Auf den Wartungszustand und die Servicehistorie achten

Ein wesentlicher Punkt beim Kauf eines gebrauchten Fahrrads ist der Einblick in seine Vorgeschichte. Wie wurde das Rad genutzt? Wurde es regelmäßig gewartet? Besonders Diensträder bieten hier deutliche Vorteile: Sie unterliegen während der Leasingzeit festen Serviceintervallen. Ein klarer Pluspunkt für alle, die beim Gebrauchtkauf Wert auf Transparenz legen.

2. Technische Prüfung und Austausch von Verschleißteilen

Egal, wo ein gebrauchtes Rad herkommt: Es sollte vor dem Kauf gründlich geprüft werden. Zum Check gehören unter anderem Bremsen, Reifen, Beleuchtung, Schaltung und – bei E-Bikes – Akku sowie Motor. Viele Defekte sind für Laien schwer erkennbar. Wer sein neues Bike etwa unter www.bike2future.de aussucht, kann sich darauf verlassen, dass alles in Ordnung ist. Die Mitarbeitenden dort überprüfen jeden Leasingrückläufer genau, ersetzen bei Bedarf Verschleißteile und setzen technische Komponenten fachgerecht instand. Das gilt bei E-Bikes auch für Akku und Motor.



*Für alle, die Bücher
und Geschichten lieben.*

Entdecken Sie Bücher, eBooks,
tolinos, tonies, Spielwaren,
Geschenkartikel und vieles mehr!

Besuchen Sie unsere Buchhandlung
Osiander Bamberg | Grüner Markt 16
Mo bis Sa 9:30 – 19 Uhr

Und rund um die Uhr unter osiander.de
Wir freuen uns auf Sie!

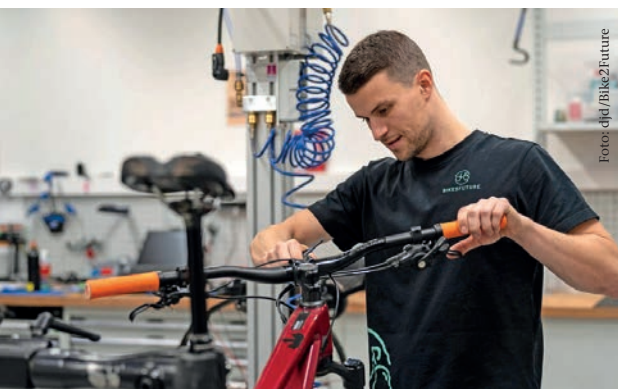


Foto: djf/Bike2Future

Ein gebrauchtes Fahrrad sollte bereits vor dem Kauf gründlich durchgecheckt worden sein.

3. Garantie und Dokumentation beachten

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Frage nach Garantie und Dokumentation. Während private Angebote meist ohne Gewährleistung auskommen, gibt es bei professionell aufbereiteten Leasingrädern oft eine erweiterte Gebrauchtradgarantie. Wer zum Beispiel bei Bike2Future kauft, erhält nicht nur eine technische Prüfung, sondern auch eine nachvollziehbare Dokumentation der bisherigen Wartung – eine wertvolle Orientierungshilfe für langfristige Sicherheit. Und: Alle E-Bikes haben zwei Jahre Garantie auf Akku und Motor, auch im Onlinestore.

4. Frühzeitig vergleichen und das passende Modell wählen

Für die neue Saison lohnt es sich, frühzeitig nach einem geeigneten Modell zu suchen. Citybike, Trekkingrad, Rennrad, E-Bike oder Lastenrad – die Auswahl ist groß. Wer sich mit den verschiedenen Modellen beschäftigt und seine Anforderungen klar definiert, findet ein Rad, das langfristig zum eigenen Fahrverhalten und Einsatzzweck passt. ♦ djf

AUTO-RAAB.DE

f
🌐
📷

NEU IN
BAYREUTH

RAAB
MEIN AUTOHAUS.

KL

JETZT AUCH IN BAYREUTH!

R

Autohaus Raab GmbH, Gottlieb-Keim-Straße 22,
95448 Bayreuth, Tel 09 21-99 00 820,
zentrale@auto-raab.de

Richtig handeln nach dem Unfall

KFZ-Gutachter Olaf Trzcinski gibt Tipps für das Verhalten bei Unfällen

Nur ein Moment der Unachtsamkeit – und schon kracht es. Wer in einen Verkehrsunfall verwickelt wird, muss schnell die richtigen Entscheidungen treffen. Was ist jetzt zu tun? Der Kfz-Gutachter Olaf Trzcinski erklärt, welche Schritte unmittelbar nach dem Unfall entscheidend sind.

Wie verhält man sich am besten, wenn man in einen Unfall verwickelt wird?

Olaf Trzcinski: Das Allerwichtigste ist zunächst, Ruhe zu bewahren – auch wenn das in der Situation natürlich nicht immer leichtfällt. Sichern Sie als Erstes die Unfallstelle ab, damit keine weiteren Gefahren entstehen. Falls nötig, leisten Sie Erste Hilfe und verständigen Sie den Rettungsdienst sowie die Polizei.

Was sind die nächsten Schritte?

Nehmen Sie die Kontaktdaten aller Unfallbeteiligter auf. Dazu gehören Name, Anschrift, Telefonnummer, Kennzeichen und Versicherung. Auch mögliche Zeugen sollten unbedingt notiert werden – ihre Aussagen können später sehr wichtig sein.

Sollte man eigene Fotos machen oder ist das Aufgabe der Polizei?

Die Beweissicherung ist weiterer zentraler Punkt. Machen Sie Fotos, bevor die Fahrzeuge bewegt oder die Unfallstelle geräumt wird. Fotografieren Sie alle beteiligten Fahrzeuge aus verschiedenen Perspekti-

ven, möglichst so, dass die Kennzeichen gut erkennbar sind. Diese Bilder helfen später nicht nur bei der Rekonstruktion des Unfallhergangs, sondern auch dabei, die zuständige Versicherung eindeutig zu ermitteln.



Welchen elementaren Fehler machen Geschädigte oft nach einem Unfall?

Sie verlassen sich auf den Gutachter der gegnerischen Versicherung. Diese hat meist das Ziel, den Schaden kleiner aussehen zu lassen. Ein unabhängiger Gutachter hingegen muss sich nicht an Weisungen einer Versicherungsgesellschaft halten und wird den Schaden objektiv beurteilen. Ich rate auch dazu, einen Rechtsanwalt hinzuzuziehen, der eigene Schadensersatz- und Schmerzensgeldansprüche durchsetzt. Die Kosten dafür muss die Versicherung des Unfallverursachers tragen.

Wie lange dauert es, bis ein Gutachten des Unfallschadens erstellt ist?

Der Schaden sollte innerhalb von 24 Stunden besichtigt werden. Um das Gutachten zu erstellen, benötigt ein Gutachter meist nur einige Tage. ♦

www.gutachter-franken.de

Zwischen Adrenalin und Emotion

Die zweite Staffel von „Die Notärztin“ im Ersten ist gestartet

Dienstbeginn für „Die Notärztin“: Im Frühjahr zeigt die ARD die zweite Staffel der erfolgreichen Dienstagabendserie (20.15 Uhr) mit Sabrina Amali. In 13 neuen Folgen steht sie erneut als außergewöhnliche Ärztin Dr. Nina Haddad im Mittelpunkt. Mit medizinischer Präzision, unerschütterlicher Hingabe und großer Menschlichkeit kämpft sie um jedes Leben. Staffel zwei taucht dabei noch tiefer in die beruflichen und privaten Herausforderungen der Notärztin ein und rückt zugleich die Geschichten des gesamten Teams der Wache stärker in den Fokus. Dramatische Rettungseinsätze und intensive emotionale Momente zeigen, wie „Die Notärztin“ und das Team der Feuerwache anderen helfen und dabei ihr eigenes Leben riskieren.

Inhalt: Hauptfeuerwache Mannheim – im Zentrum des interkulturellen „melting-pots“ am Rhein laufen alle Notrufe der Stadt zusammen. Jederzeit kann der Alarm losgehen und die Feuerwehr- und Rettungswagen zum nächsten Einsatz rufen. Der Start von Notärztin Dr. Nina Haddad (Sabrina Amali) in der neuen Wache verlief nicht einfach. Doch inzwi-

schen hat sich das Team um Brandmeister Piotr Rogosa (Mark Zak) an sie gewöhnt. Auch wenn Nina im Dienst die beruflichen Grenzen mehrfach überschritten hat, weiß das Team dennoch, was es an ihr hat – eine hoch kompetente und leidenschaftliche Notärztin, für die die tägliche Arbeit nicht nur Job ist, sondern Berufung.

Gemeinsam erleben sie emotionale Höhen und Tiefen, existentielle Notfälle und bewegende Dramen. Und wenn es hart auf hart kommt, sind sie immer füreinander da. Die Zusammenarbeit könnte jedoch noch viel harmonischer sein, wäre da nicht die beendete Affäre mit Feuerwehrmann Markus Probst (Max Hemmendorfer), von der inzwischen das ganze Team weiß. Außerdem lernt Nina den Ersthelfer Philipp (Max Wolky) kennen und kann sich seinem Charme, entgegen allen Vorsätzen, nicht entziehen. ♦



Foto: ARD/SWR/Oliver Feist

Herbstzeitlose-Buchtipps

Tödliche Turbulenzen

Johannes Wilkes schickt Kommissar Mütze im Knoblauchsland auf Spurensuche

Mit „Mord im Knoblauchsland“ schickt Johannes Wilkes seinen Erlanger Hauptkommissar Mütze in seinen neuesten Fall. Zwischen Nürnberg, Fürth und Erlangen liegt ein toter CEO im Acker – über ihm donnern die Maschinen des Airports im Minutentakt über die Felder, unter ihm brodeln das Knoblauchsland. Geht es um Sex im Porsche, um Mord im Schafspelz oder um den Kampf für ein Nachtflugverbot? Verdächtig sind ein wütender Salatbauer, der Vize-Airportchef, ein eifersüchtiger Verlobter und eine Bäuerin mit pikantem Nebenerwerb. Zusammen

Johannes Wilkes, „Mord im Knoblauchsland“, ars vivendi verlag, Cadolzburg 2026, 184 Seiten, 15,00 Euro.

mit seinem Lieblingskollegen Big-Chip und dem genialen Forensiker Krautwurst stürzt sich der an chronischer Unterforderung leidende Mütze in die Ermittlungen. Ebenfalls unterstützend zur Stelle: Hängebauchschwein Susi und Karl-Dieter, der lieber Karotten aufischt als kalte Spuren. Ein schräger, liebevoller Frankenkrimi mit Witz, Tempo und Lokalkolorit – Rezepte inklusive. ♦



Hoch hinaus im eigenen Beet

16 Bauprojekte für Hochbeete, Kräuterspiralen und kreative Beeteinfassungen

Wer seinen Garten nicht nur bepflanzen, sondern gestalten will, findet in „Hochbeete und Kräuterspiralen“ von Folko Kullmann das passende Werkzeug – im wörtlichen wie im übertragenen Sinn. Der Band aus der neuen Reihe „Bau deinen Garten“, erschienen bei Stiftung Warentest, versammelt 16 Projekte vom klassischen Hochbeet bis zur raffinierten Kräuterspirale. Besonders stark: die durchdachte Praxisnähe. Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Material- und Werkzeuglisten sowie Angaben zum Schwierigkeitsgrad machen den Einstieg

Folko Kullmann, „Hochbeete und Kräuterspiralen“, Verlag Stiftung Warentest, Berlin 2026, 176 Seiten, 24,90 Euro.

leicht – auch für Neu-linge. Und ganz nebenbei erklärt der promovierte Gartenbauwissenschaftler Folko Kullmann, warum im Hochbeet nicht nur der Rücken jubelt, sondern auch Gemüse, Beeren und Kräuter prächtig gedeihen. Ein motivierender Ratgeber für alle, die ihren Garten als Bauprojekt begreifen – kreativ, strukturiert und mit sichtbarem Ertrag. ♦



Fehlersuchbild

Auf den ersten Blick sehen beide Bilder gleich aus. Sie unterscheiden sich aber in acht Einzelheiten. Wo sind diese zu finden?



Ennea

Bilden Sie aus den neun Buchstaben Wörter mit mindestens vier Buchstaben. Bedingung: Der Buchstabe im Mittelfeld muss immer enthalten sein. Jeder Buchstabe darf im Wort nur so oft verwendet werden, wie er im Schema enthalten ist. Erlaubt sind alle deutschen Wörter in der Einzahl oder Grundform, die im Lexikon zu finden sind; geografische Bezeichnungen und Vornamen gelten auch. Jeder Buchstabe zählt einen Punkt. Für das Wort mit allen aufgeführten neun Buchstaben gibt es 20 Punkte (ä=ae, ö=oe, ü=ue, ß=ss).

I	D	S
L	E	F
P	L	E

Es gilt folgende Wertung: über 150 Punkte: hervorragend, über 125 Punkte: sehr gut, über 100 Punkte: gut.

Die Auflösung des Rätsels finden Sie auf Seite 77

Rebus

Finden Sie heraus, was das jeweilige Bild bedeutet. Streichen Sie daraus die Buchstaben oder ersetzen Sie sie entsprechend den Angaben. Wie lautet das Lösungswort?

Die Auflösung des Rätsels finden Sie auf Seite 77



Miträtseln und mitgewinnen!

Wir verlosen unter den Teilnehmern unseres Preisrätsels:

- Mit freundlicher Unterstützung des ars vivendi verlags verlosen wir fünf Exemplare von „**Mord im Knoblauchsland**“
- Mit freundlicher Unterstützung der Stiftung Warentest verlosen wir drei Exemplare des Buches „**Hochbeete und Kräuterspiralen**“
- 5 x 2 Eintrittskarten für die Gartenausstellung „**Faszination Garten**“ (15. bis 17. Mai in Wachenroth)
- 10 Exemplare des „**Gutscheinbuchs für Bamberg oder Forchheim**“
- Mit freundlicher Unterstützung der AFAG verlosen wir 5 x 2 Eintrittskarten als Online-Gutschein-Code für die **Freizeitmesse** in Nürnberg (bitte geben Sie eine E-Mail-Adresse an; die Auslosung erfolgt bereits am 4. März)
- 5 x 2 Eintrittskarten für das **Bamberger Marionettentheater**

Bitte geben Sie an, was Sie gerne gewinnen möchten. Teilnehmer senden das Lösungswort bitte bis **25.03.2026** an die **Redaktion Herbstzeitlose, Nürnberger Str. 24-26, 91052 Erlangen**. Mitarbeiter des Verlages dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wie lautet das Lösungswort des nebenstehenden Rätsels?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

UNTERHALTUNG: RATEN & KNOBELN

Kose- name (frän- kisch)	ital. Tenor † 1921 (Enrico)	dt. Poli- tiker (Boris)	Früchte ein- bringen	Land- besitz	Konkurs (ugs.)	Multipli- kations- zeichen	Gesetz- buch der Juden	Infek- tions- krank- heit	großer Tier- garten	Abk.: Europä- ische Union
→	8		▼	▼	5	sehr hohe Tempe- ratur		▼	▼	▼
Abk.: Ang- ström- einheit	→	rus- si- sche Währung	→			Frauen- name	eng- lich: du	→		
→				Stroh- unter- lage	Kriminal- polizei (Kw.)	1				Klee- blatt- stadt (anders)
Morgen- land		Hand- bewe- gung		Schulter- tuch	→		Währung in Polen		östliche Mittel- meer- länder	▼
untere Torten- schicht	dünn- er, bieg- samer Stock	→			UN-Gene- raalsekre- tär (1997- 2006) †	Ange- höriger e. Bantu- stammes	→			
→	14		griechi- sche Unter- welt	Gewäs- ser in Mittel- asien	→					
Land- wirt- schafts- zweig	fränki- sches Rom	Faser aus Agave- blättern	rot- gelber Farb- stoff	9			Wohn- raum	Abk.: Volks- republi- k	→	
→	▼	▼			Wasser- stands- messer	politi- sches Gemein- wesen	▼		6	
→		Thema, Gegen- stand		Feier	→			Fehllos		
Nicht- fach- mann	Gottes Gunst	▼				13	Luft- geist bei Shakes- peare	Teil der Bibel (Abk.)	▼	Paar- ungs- zeit beim Hirsch
→				Vorname von Delon † 2024	Schwund durch Ab- nutzung (Reifen)	4				
antikes Rechen- brett		Bart- schur	oberster Teil des Getreide- halms	→			ein Pflanz- keim		überall	
männl. Bluts- ver- wandter	fair, ehrlich	→		11	Kunst- epoche im Mittel- alter	Still- stand im Verkehr	→			
→			Dresch- boden	Regel- verstoß (Sport)	→					
sich wundern	süd- amerika- nischer Tanz	Vulkan an der Ostküste Siziliens	Bundes- land von Öster- reich	→			ab- schlie- ßend	Initialen Feucht- wangers †	→	
→	▼	▼	7		Locken- kopf bei Michael Ende	Enttäu- schung	→		10	
→			Ab- schie- ds- gruß in Franken	Beses- sen- heit	→			latei- nisch: Götter		dt. Kompo- nist † 1847
großes Raubtier		negati- ves elekt- risches Teilchen	→		3	chem. Zeichen: Natrium	be- stimmter Artikel	→		
unver- diente Milde	2			Moschee- turm	→		12			
frucht- bare Wüsten- stelle	→			Selbst- laut	→		kaufm.: Bestand	→		

W-50

Stadterlebnis der besonderen Art

Kostümführungen in Coburg starten im Frühjahr

Stadterlebnis der besonderen Art: Bei einer Kostümführung erwacht die reiche Geschichte der Vestestadt zum Leben. Ausgebildete Gästeführer verkörpern historische Persönlichkeiten und nehmen die Besucher mit auf eine lebendige Zeitreise. Durch Kostüme, Gestik und unterhaltsame Erzählungen entsteht eine eindrucksvolle Perspektive auf vergangene Epochen, während Fakten spielerisch vermittelt werden. Im Frühjahr/Sommer 2026 führen die Marktfrau, der Bratwurstbrater, Martin Luther und der Nachtwächter zwischen 9. April und 26. Juni an zahlreichen Terminen durch die Coburger Altstadt. Treffpunkt ist vor der Hof-Apotheke am Marktplatz. Die Bezahlung erfolgt direkt beim Gästeführer. Eine vorherige Anmeldung wird empfohlen unter 09561 89-8000 oder per E-Mail an tourismus@coburg.de. ♦ coburgmarketing.de/entdecken-erleben/stadtfuehrungen/kostuempuehrungen



Eine Warnung vor dem Abgrund

Erich Kästners „Fabian“ im Staatstheater Meiningen

„Ich wollte vor dem Abgrund warnen, dem sich Deutschland und damit Europa näherten“, schrieb Erich Kästner über seinen Roman „Fabian“. Der Rausch der Zwanziger ist vorbei, die Republik taumelt, die Nationalsozialisten stehen vor der Machtübernahme. Um der trüben Realität zu entkommen, flüchten sich viele ins Berliner Nachleben. Mittendrin: Fabian, Germanistikstudent und selbst ernannter Moralist. Mit seinem Freund Labude streift er durch Bars und Clubs, tagsüber arbeitet er als Werbetexter. Bald gerät sein Leben aus den Fugen – in Zeiten allgemeiner Unmoral scheitert er an den eigenen Ansprüchen. 1931 in wenigen Monaten geschrieben, wurde der Roman 1933 verbrannt. Heute gilt „Fabian“ als Schlüsselroman zum Ende der Weimarer Republik. Das Staatstheater Meiningen bringt die unzensurierte Version des Romans ab 14.03. auf die Bühne. ♦

www.staatstheater-meiningen.de



Naturerlebnis für Senioren

100 Prozent barrierefrei: der Baumwipfelpfad Steigerwald

Ein Spaziergang durch die Baumkronen des Baumwipfelpfads Steigerwald in Ebrach hält Körper und Seele fit: Frische Waldluft mit Terpenen und der ätherische Duft der Bäume reinigt die Bronchien, bekämpft Keime und stärkt das Immunsystem. Die moderate Bewegung auf den flachen, barrierefreien Wegen fördert Kreislauf und Beweglichkeit, ohne zu überfordern. Währenddessen sorgen Panoramablick und Weite für Stressabbau, senken den Blutdruck und steigern das mentale Wohlbefinden. Ein Ausflug zum Baumwipfelpfad Steigerwald ist perfekt für aktive Rentner, die Natur oder Zeit mit der Familie ohne große Anstrengung genießen möchten. Mit einer maximalen Steigung von sechs Prozent sind der gesamte Pfad mit seinen breiten Wegen sowie der Aussichtsturm auch für Rollstuhlfahrer geeignet und vollständig barrierefrei. ♦

www.baumwipfelpfadsteigerwald.de



Foto: Bayerische Staatsforsten AG, Martin Heitel

Genusslandschaft Bamberg

Genussla: Gesunde, regionale Lebensmittel und leckere Rezepte

Die Genusslandschaft Bamberg vereint über 140 engagierte Mitgliedsbetriebe aus der Region Bamberg. Die regionalen Erzeuger produzieren täglich mit viel Herzblut und jahrelanger Erfahrung qualitativ hochwertige Produkte. Ob traditionsreiche Brauereien, handwerkliche Bäckereien oder Direktvermarkter – kaum eine Region bietet eine vergleichbare Vielfalt an Spezialitäten. Die Genusslandschaft Bamberg präsentiert sich zu folgenden Terminen:

- am **21. und 22. März** auf der Gesundheitsmesse Franken aktiv vital
- am **26. April** beim Tag der offenen Gärtnereien in der Gärtnerei Mussärol
- am **3. Mai** beim Fairtastisch Markt im Bauernmuseum Frensdorf

Im Internet finden Interessierte Veranstaltungshinweise und Rezepte zum Nachkochen, natürlich aus regionalen Zutaten. ♦

www.genussla.de



Foto: Thorsten Ochs

Kleinod im Herzen Bambergs

Das Bamberger Marionettentheater zeigt „Die Zauberflöte“

Das Bamberger Marionettentheater zeigt Mozarts berühmte Oper „Die Zauberflöte“ mit Kulissen Karl Friedrich Schinkels aus der Berliner Erstaufführung von 1816. Das Marionettentheater nimmt seine Gäste mit auf die abenteuerliche musikalische Reise Taminos und des Vogelfängers Papageno. Dabei werden die Besucher von Mozarts wunderbarer Musik verzaubert. Nach jeder Vorstellung bietet das Bamberger Marionettentheater einen Blick hinter die Kulissen, wo die besondere Kombination aus alter Spielkultur und moderner Technik bewundert werden kann.

Termine: 13.03. und 27.03. um 19.00 Uhr; 05.04. und 19.04. und 03.05. um 17.00 Uhr; 13.05. und 16.05. um 18.00 Uhr. Den gesamten Spielplan findet man online. Staubsches Haus, Untere Sandstraße 30, Bamberg, Tel. 0951 67600, info@bamberger-marionettentheater.de. www.bamberger-marionettentheater.de/spielplan



Foto: Bamberger Marionettentheater

Mühlenfest in Oberhaid

Bundesweiter Mühlentag am Pfingstmontag

In ganz Deutschland öffnen rund 650 historische Mühlen am Pfingstmontag ihre Türen und laden zu kleinen Festen ein. Die Gemeinde Oberhaid beteiligt sich als einzige Mühle Oberfrankens mit ihrer über 350 Jahre alten Getreidemühle am Deutschen Mühlentag. Um 14.00 Uhr beginnt der Festbetrieb rund um den neu gestalteten Mühlenvor- und Rathausplatz. Für Mühleninteressierte gibt es einen tieferen Einblick in das historische Kulturgut Mühle. Ebenso gibt es ein umfangreiches Kinderprogramm. Weiterhin werden ein extra gebrautes Mühlenfestbier, regionaler Wein und eine Auswahl von zahlreichen kulinarischen Köstlichkeiten angeboten. Für gute Stimmung sorgt um 14.00 Uhr das Jugendblasorchester „Eintracht“ Oberhaid und ab 17.30 Uhr die Red SOGS mit Live-Musik. ◆

<https://www.oberhaid.de/freizeit-kultur-tourismus/alte-muhle-oberhaid/>



Foto: Mühle Oberhaid

Passion und Auferstehung

Buntes Oster-Programm im Pfalzmuseum Forchheim

Vom 27. März bis 12. April zeigt das Pfalzmuseum Forchheim täglich von 10.00 bis 17.00 Uhr ein umfangreiches Programm zu den Sitten und Gebräuchen zur Osterzeit: Bei „Pensala und Brunnenputzen“ dreht sich alles um die Osterbräuche in der Fränkischen Schweiz. „Ei, Ei, Ei“ präsentiert die hochwertige und Ostereiersammlung des Pfalzmuseums und bei „...und die Welt ward erlöst.“ sind Passionskrippen zu bewundern. Während des Ostereiermarktes „Allerlei aus Ei“ (28./29. März und 4. April bis 6. April) zeigen die internationalen Eierkünstler ihr Können und die kleinen Kunstwerke können auch käuflich erworben werden. Am 28. März und 4. April gibt der Krippenbaumeister Karl-Heinz Exner Tipps zum Krippenbau. Weitere Infos gibt es online.

Pfalzmuseum Forchheim, Kapellenstraße 16, Telefon 09191 714-384. ♦ kaiserpfalz.forchheim.de



staatstheater meiningen

„DEM VOLKE ZUR FREUDE UND ERHEBUNG“
HERZOG GEORG II. VON SACHSEN-MEININGEN

Das Staatstheater Meiningen zählt zu den traditionsreichsten Häusern Europas. Im neoklassizistischen Haus werden Oper, Operette, Musical, Schauspiel, Konzert und Ballett dargeboten. Das vormalige „Meininger Hoftheater des Herzogtums Sachsen-Meiningen“ ist die Wiege des modernen Regietheaters. Ende des 19. Jahrhunderts hat es Europas tiefgreifendste Theaterreform begründet und mit zahlreichen Gastspielen in ganz Europa bekannt gemacht, sogar Hollywood maßgeblich inspiriert. Die anspruchsvollen wie auch abwechslungsreichen Angebote des Staatstheaters Meiningen faszinieren Besucher jeden Alters.

Musiktheater · Schauspiel · Konzert
Ballett · Junges Staatstheater

WWW.STAATSTHEATER-MEININGEN.DE

bamberger symphoniker **80 ICMA**
1946 – 2026

Mittwoch, 18. MÄRZ 2026
20 Uhr Konzerthalle Bamberg

Feiern Sie mit uns!

GALA DER INTERNATIONAL CLASSICAL MUSIC AWARDS ZUM 80. GEBURTSTAG DER BAMBERGER SYMPHONIKER

80 Jahre Orchestergeschichte und internationale Preisverleihung der ICMA.

Jakub Hrůša ARTIST OF THE YEAR
Bamberger Symphoniker SPECIAL ACHIEVEMENT AWARD

Unter anderem mit dabei:
Nils Mönkemeyer (Viola), Sharon Bezaly (Flöte),
Mariam Abouzahra (Violine), Stephen Kovacevich (Klavier)

Gala-Konzertkarten ab EUR 42,-
www.bamberger-symphoniker.de

Veranstaltungen & Co.

Das ist los in der Region

Jeden SO, 14-15.30 Uhr: Museumsführung, Richard Wagner Museum, Richard-Wagner-Str. 48, BT

Jeden ersten Montag im Monat, 15-17 Uhr: Trauer-Café, Hospiz- und Palliativzentrum, Lohenhofferstr. 10, BA

Jeden Dienstag, 12-16 Uhr: Handarbeitskreis, Tel. 0921 5072733, Bürgerbegegnungsstätte Stadt Bayreuth, Am Sendelbach 1-3

Jeden Dienstag, 14-17 Uhr: Treff Ü50 Am Menzelplatz, Infos: www.bayreuth.de, Tel. 0921 25-1604, Menzelplatz 8, BT

Jeden Dienstag, 15-16 Uhr: Gymnastik- u. Bewegungsgruppe für Parkinsonpatienten und Angehörige, Anmeld. www.familienbildung-bayreuth.de, Löhehaus, Bismarckstr. 3, BT

Jeden Mittwoch, 10-12 Uhr: Digitalberatung: Hilfe beim Umgang mit Smartphone, Tablet und Laptop, Bürgerbegegnungsstätte Stadt Bayreuth, Am Sendelbach 1-3

Jeden Donnerstag, 14-16 Uhr: Spielertreff, BBST, Tel. 0921 5072733, Bürgerbegegnungsstätte Stadt Bayreuth, Am Sendelbach 1-3

Jeden Donnerstag, 17-19 Uhr: Genealogischer Kreis Siemens, Anleitung z. Familienforschung, www.GK-Siemens.de, Rathenastr. 20, ER

Immer Do, 15 Uhr: Kaffeeklatsch für jung und alt, Tel. 09191 9783775, Stadtteiltreff im Neuen Katharinenspital, Bamberger Str. 3, FO

08.03., 10 Uhr: Frühjahrsmarkt, Burgebrach

10.03., 14 Uhr: Seniorennachmittag im Pfarrheim, www.pfarrei-waischenfeld.de, Pfarrheim, Bichof-Nausea-Platz 1, Waischenfeld

11.03., 25.03., 13.30-14.30 Uhr: Unterstützung bei der Handybedienung, www.ebermannstadt.de, Rathaus EBS, Franz-Dörrzapf-Str. 10

13.03., 27.03., 19 Uhr: Die Zauberflöte, Oper, Karten: 0951 67600, Staubsches Haus, Untere Sandstr. 30, BA

14.03., 20 Uhr: Michl Müller in Bewegung, Kabarettist und Comedian Michl Müller tanzt den Limbo of Life, Tickets: www.okticket.de, Stadthalle Ebermannstadt, Georg-Wagner-Str.

14.03., 18 Uhr: Der Sandmann von E.T.A. Hoffmann, Karten: 0951 67600, Staubsches Haus, Untere Sandstr. 30, BA

14.03., 19-21.30 Uhr: BERLIN 21, Musikalische Weltreise, Infos: www.BERLIN21.Info, Karten: kickev.reservierung@gmail.com, Deutsches Hirtenmuseum, Eisenhüttlein 7, Hersbruck

15.03., 11 Uhr: 5. Kammerkonzert auf Kloster Banz, Tickets: bvd-ticket.de, Bad Staffelstein

15.03., 17 Uhr: Der fliegende Holländer, Oper, Karten: info@bamberger-marionettentheater.de, Staubsches Haus, Untere Sandstr. 30, BA

GROSSE HAUSMESSE VON 21. BIS 22. MÄRZ

Die größte Kastenwagenausstellung
Bayerns. Sparen Sie bei unseren
Messeangeboten bis zu 9.000 Euro

Es gibt Bratwurst,
Steak und Pizza



Medbacher Weg 11 · 91315 Höchstadt/Aisch

16.03., 15-17 Uhr: Offener Trauertreff, Hospizverein Bayreuth, Tel. 0921 1505292, Bürgerbegegnungsstätte, Am Sendelbach 1-3

18.03., 13.30-16 Uhr: Seniorenprogramm: Wäsche waschen wie früher, www.bezirk-oberfranken.de, Anmeld.: 0921 78461437, Museum für bäuerliche Arbeitsgeräte, Adolf-Wächter-Str. 17, BT

18.03., 13-16 Uhr: Tanzen für Senioren, Anmeld. 0951 871514, Tanzstudio Stein, Laubanger 13, BA

18.03., 19 Uhr: „Offenes KUFA Singen - gemeinsam erleben“, KUFA - Kulturfabrik, Ohmstr. 3, BA

20.03., 19 Uhr: Konzert „young meets old“, Pfalz-museum Forchheim, Kapellenstr. 16

20.03. bis 06.04.: Ostermarkt Nürnberg

21.03., 20 Uhr: Howard Carpendale, Meine Abschiedstournee - Let's do it again, again!, PSD Bank Nürnberg ARENA, Kurt-Leucht-Weg 11

21.03., 18 Uhr: Der goldne Topf von E.T.A Hoffmann, Karten: info@bamberger-marionettentheater.de, Staubsches Haus, Untere Sandstr. 30, BA

22.03., 13 Uhr: Ostereiermarkt, Pfarrzentrum St. Nikolaus, Kirchenplatz 9, Ebermannstadt

22.03., 10 Uhr: Frühlingmarkt in Pausdorf

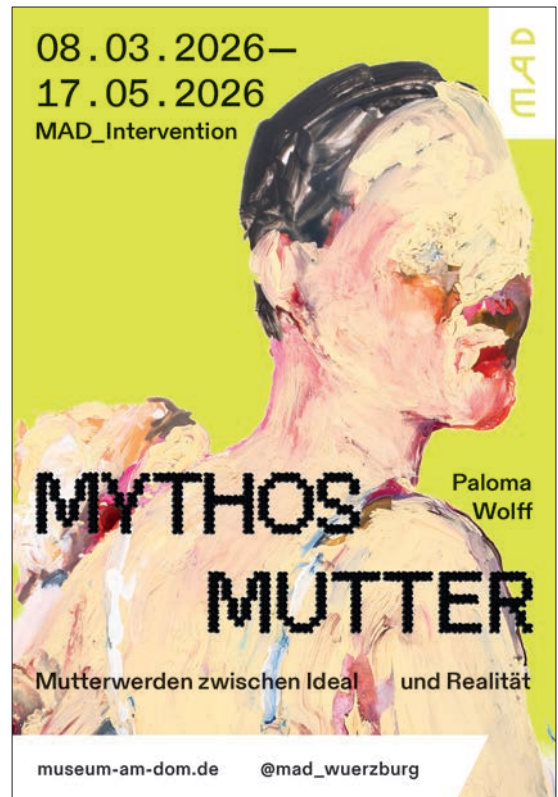
22.03., 12 Uhr: Frühjahrsmarkt, mit verkaufsoffenem Sonntag, Rathaus, Bamberger Str., Hirschaid

25.03., 17-20 Uhr: Gefunden – Geerbt – Gesam-melt, Schätze mit Fragezeichen, Veste Coburg, Kunstsammlungen, Veste Coburg 1

26. 03., 17-19 Uhr: Genealogischer Kreis Siemens – Tag der offenen Tür, Infos zum Verein und zur Familienforschung mit Bibliotheksführung, www.GK-Siemens.de Rathenastr. 20, ER

28.03., 18 Uhr: Ein Sommernachtstraum, Komödie, Karten: info@bamberger-marionettentheater.de, Staubsches Haus, Untere Sandstr. 30, BA

29.03., 10-17 Uhr: Jahrmarkt und verkaufsoffener Sonntag, Forchheim



29.03. + 26.04. + 31.05., 14:30 Uhr: Highlightführung, Pfalzmuseum Forchheim, Kapellenstr. 16

02.04., 15-17 Uhr: Spielenachmittag für Jedermann, Kirchenbirkig, Pottenstein

04.04.-08.04: Ostermarkt, Heiligenstadt

04.04.-06.04., 10 Uhr: Allerlei aus Ei, Ostermarkt, Kaiserpfalz, Kapellenstr. 16, FO

05.04., 18 Uhr: Osterfeuer in Wichsenstein, Sportgelände, Wichsenstein 51, Gößweinstein

05.04., 19.04., 17 Uhr: Die Zauberflöte, Oper, Karten: info@bamberger-marionettentheater.de, Staubsches Haus, Untere Sandstr. 30, BA

06.04.: Ostermarkt Prölsdorf

06.04., 14.30 Uhr: Geselliger Spielenachmittag, Tel. 09191 9783775, Stadtteiltreff im Neuen Katharinenspital, Bamberger Str. 3, FO

06.04., 19.30-22 Uhr: Pop meets Classic, The Symphonic Celebration, Konzert, tickets.kkphil.at, Meistersingerhalle, NBG

07.04., 10 Uhr: Mühlenmuseumsführung, Wasserkraftnutzung früher und heute, Karten: www.pension-muehle.com, Pension Mühle, Talstr. 10, Egloffstein

07.04., 10.45 Uhr: Singen und Musizieren für Senioren, Kontakt: 09191 6155287, Bürgerzentrum, Forchheim, Paul-Keller-Str. 17, FO

08.04., 20-23 Uhr: ELVIS - Das Musical, Elvis lebt!, feiert den King!, Meistersingerhalle, NBG

10.04., 20-22.30 Uhr: Michl Müller, Limbo of Life, www.agentur-streckenbach.de, Frankenhalle, Wildenheider Str., Neustadt b. Coburg

10.04., 19.30-22 Uhr: Harry Potter und die Kammer des Schreckens, Orchester, Tickets: www.nuernbergmusik.de, Meistersingerhalle, NBG

10.04., 24.04., 17 Uhr: Dorn-Röschen, Märchen, Karten: 0951 67600, E-Mail: info@bamberger-marionettentheater.de, Staubsches Haus, Untere Sandstr. 30, BA

11.04., 20 Uhr: ABBA DIAMONDS - The ABBA Tribute Show, Konzert, www.eventim.de, Meistersingerhalle, Münchner Str. 19, NBG

11.04., 18 Uhr: Dr. Johannes Faust, Volksschauspiel, Karten: 0951 67600, E-Mail: info@bamberger-marionettentheater.de, Staubsches Haus, Untere Sandstr. 30, BA

11.04., 20.30-23 Uhr: The Music of Queen Live, Hits der Britischen Kultband, Tickets: www.eventim.de, Meistersingerhalle, NBG

12.04., 12-21 Uhr: „AFRO-KULTUR-TAG: Noon to Moon“, die vielfältigen Facetten d. afrikanischen Kultur entdecken u. genießen, www.bvd-ticket.de, Kulturfabrik KUFA, Ohmstr. 3, BA

13.04., 20.04., 27.04., 14.30 Uhr: Geselliger Spielenachmittag, Tel. 09191 9783775, Stadtteiltreff im Neuen Katharinenspital, Bamberger Str. 3, FO

13.04., 27.04., 18-19.30 Uhr: Alzheimer Gesellschaft Bayreuth-Kulmbach e.V. - Angehörigentreff, Tel. 0170 6965886, Bürgerbegegnungsstätte Stadt Bayreuth, Am Sendelbach 1-3

13.04., 18-20 Uhr: Fibromyalgie, Faser-Muskelschmerz, "Austausch tut gut", Tel. 0921 39582, Bürgerbegegnungsstätte, Am Sendelbach 1-3, BT

14.04., 14 Uhr: Seniorenausflug Frühlingsfahrt, Infos: www.pfarrei-waischenfeld.de, Pfarrheim Waischenfeld, Bichof-Nausea-Platz 1

15.04., 29.04., 13.30-14.30 Uhr: Unterstützung bei der Handybedienung, www.ebermannstadt.de, Rathaus EBS, Franz-Dörrzapf-Str. 10

15.04., 13-16 Uhr: Tanzen für Senioren, Anmeld. 0951 871514, Tanzstudio Stein, Laubanger 13, BA

17.04., 20.30 Uhr: „TRP“, The Rolling Phones, Konzert, Lieblingslieder aus vier Jahrzehnten, Infos: Kulturfabrik KUFA, Ohmstr. 3, BA

17.-18.04.: Coburger Warentauschtage Frühling, Tauschen statt Kaufen, Alte Pakethalle, Am Güterbahnhof 15 a/b, Coburg

19.04.: Frühlingsmarkt Burghaslach

19.04., 10 Uhr: Zwiebelaskerwa, Frühjahrskirchweihmarkt in Thurnau, Marktplatz

20.04., 15-17 Uhr: Offener Trauertreff, Hospizverein Bayreuth e.V., Tel. 0921 1505292, Bürgerbegegnungsstätte Bayreuth, Am Sendelbach 1-3

22.04., 10-12 Uhr: Seniorenprogramm: Notizbuch binden, Anmeld.: 0921 7846-1437, Bürgerbegegnungsstätte Stadt Bayreuth, Am Sendelbach 1-3

23.04., 19.30 Uhr: Kunstkarussell – Open Stage, Ihr Talent auf einer offenen Bühne präsentieren, Kartenvorverkauf: www.bvd-ticket.de, Kulturfabrik KUFA, Ohmstr. 3, BA

24.04.-03.05., 14-23 Uhr: Frühlingsfest Coburg, Festplatz auf dem Ketschenanger, Schützenstr.

24.04., 19 Uhr: Der Sandmann von E.T.A. Hoffmann, Karten: info@bamberger-marionettentheater.de, Staubsches Haus, Untere Sandstr. 30, BA

24.04., 19 Uhr: Claudia Jung mit Band - 40 Jahre Jubiläumstour, Meistersingerhalle, NBG

25.04., 18 Uhr: Der goldne Topf von E.T.A Hoffmann, Karten: 0951 67600, E-Mail: info@bamberger-marionettentheater.de, Staubsches Haus, Untere Sandstr. 30, BA

26.04., 11 Uhr: 6. Kammerkonzert auf Kloster Banz, Tickets: bvd-ticket.de, Bad Staffelstein

26.04., 17 Uhr: Dr. Johannes Faust, Volksschauspiel, Karten: info@bamberger-marionettentheater.de, Staubsches Haus, Untere Sandstr. 30, BA

26.04., 19 Uhr: Viva Voce, Dito!, Tickets: www.kartenkiosk-bamberg.de, Konzert- u. Kongresshalle, Mußstr. 1, BA

26.04.: Tag der Gärtnereien in Bamberg

27.04., 20-22 Uhr: Wiener Klassik, Konzert, Tickets: Meistersingerhalle, NBG

29.04., 19-22 Uhr: Offenes Tanzen mit Musikantenstammtisch, Bayer. Landesverein für Heimatpflege e.V., www.kufa-bamberg.de, Kulturfabrik KUFA, Ohmstr. 3, BA

ROSENTHAL THEATER SELB
ein Theater zum Verlieben...

600 Jahre Selbst
1603-2023

12. MÄR 2026 19:30 UHR
HOFER SYMPHONIKER IN SELB 2. SYMPHONIEKONZERT
Mit Werken von Schubert, Beethoven und Haydn - ein Abend voller Klangschönheit und Tradition. Konzerteinführung um 18.45 Uhr im Kleinen Saal.

18. APR 2026 19:30 UHR
"THE SOUL OF TINA TURNER" A TRIBUTE TO TINA TURNER
Live, gefühlvoll und mit großer Bühnenpräsenz - Tess D. Smith und ihre Band lassen die unvergesslichen Hits einer Legende neu aufleben.

29. APR 2026 19:30 UHR
INTERNATIONALE JUNGEOCHESTERAKADEMIE
„Airs and Atmospheres“ - Vom Ursprung der Posaune bis zu virtuoson Blechbläserklängen. Der Reinerlös kommt krebserkrankten Kindern in Selbst und Umgebung zugute.

21. MAI 2026 19:30 UHR
THEATER HOF IN SELB „JEKYLL & HYDE“ ROCKBALLETT VON BARBARA BUSER
Ein spannender und ausdrucksstarker Abend über die zwei Seiten der menschlichen Seele - ein packendes Spiel zwischen Gut und Böse.

20. JUN 2026 19:30 UHR
DIRESTRATS - A TRIBUTE TO THE LEGENDARY DIRE STRAITS
Ein Konzert voller musikalischer Höhepunkte und unvergesslicher Melodien, gespielt von Europas erfolgreichster Dire-Straits-Tribute-Band. Live, authentisch und mitreißend.

www.theater-selb.de [theater.selb](https://www.instagram.com/theater.selb) [rosenthal-theater-selb](https://www.facebook.com/rosenthal-theater-selb)

Klassische Konzerte
69. Internationale Sommerakademie

COLLEGIUM MUSICUM
SCHLOSS POMMERSFELDEN e. V.

21. Juli bis 16. August 2026

Tickets unter www.collegium-musicum.info

29.04., 19.30-22 Uhr: The Magic Night of Dance Musicals, „Dirty Dancing“, „Footloose“, „Flashdance“ u.v.m., www.resetproduction.de, Heinrich-Lades-Halle, Rathausplatz 2, ER

30.04.-04.05.: Kerwa Hungenberg, Gößweinstein

01.05., 10-20 Uhr: Maifest, Bürgerhaus Pottenstein, Malerwinkel 3

01.05., 17 Uhr: Der fliegende Holländer, Oper, Tel. 0951 67600, info@bamberger-marionettentheater.de, Staubsches Haus, Untere Sandstr. 30, BA

01.05., 19.30 Uhr: Kneipensingen für Alle: Sound of Heimat, Jodeln, Wirtshaussiedla u.v.m., www.bvd-ticket.de, Ohmstr. 3, BA

02.05., 21 Uhr: In den dunklen Gassen Forchheims, Nachtwächterführung für Familien, Pfalzmuseum Forchheim, Kapellenstr. 16

02.05., 14.05., 16.05., 25.05., 16 Uhr: Dorn-Rös-

chen, Märchen, Karten: 0951 67600, E-Mail: info@bamberger-marionettentheater.de, Staubsches Haus, Untere Sandstr. 30, BA

02.05., 18 Uhr: Ein Sommernachtstraum, Komödie, E-Mail: info@bamberger-marionettentheater.de, Staubsches Haus, Untere Sandstr. 30, BA

04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 14.30 Uhr: Spielenachmittag, Tel. 09191 9783775, Stadtteiltreff im Neuen Katharinenspital, Bamberger Str. 3, FO

05.05., 10.45 Uhr: Singen und Musizieren für Senioren, Tel. 09191 6155287, Bürgerzentrum Forchheim, Paul-Keller-Str. 17, FO

06.05., 20.05., 13.30-14.30 Uhr: Unterstützung bei der Handybedienung, www.ebermannstadt.de, Rathaus Ebermannstadt, Franz-Dörrzapf-Str. 10

06.05., 13-16 Uhr: Tanzen für Senioren, Anmeld. 0951 871514, Tanzstudio Stein, Laubanger 13, BA

09.-10.05., 10-18 Uhr: Kunsthandwerkermarkt, Pfalzmuseum Forchheim, Kapellenstr. 16

09.05., 18 Uhr: Der Freischütz, Oper, Karten: info@bamberger-marionettentheater.de, Staubsches Haus, Untere Sandstr. 30, BA

09.-10.05.: Classic Weekend Coburg 2026, Oldtimertreffen, Infos: coburg-classics.de, Schlossplatz, Coburg

10.05., 11 Uhr: 7. Kammerkonzert auf Kloster Banz, Tickets: bvd-ticket.de, Bad Staffelstein

11.05., 18-19.30 Uhr: Alzheimer Gesellschaft Bayreuth-Kulmbach e.V. - Angehörigen-Treff, Kontakt: Frau Orbes, Tel. 0170 6965886, Bürgerbegegnungsstätte Stadt Bayreuth, Am Sendelbach 1-3

11.05., 18-20 Uhr: Fibromyalgie, Faser-Muskel-Schmerz, "Austausch tut gut", Tel. 0921 39582, Bürgerbegegnungsstätte BT, Am Sendelbach 1-3

12.05., 14 Uhr: Seniorennachmittag im Pfarrheim, www.pfarrei-waischenfeld.de, Pfarrheim Waischenfeld, Bichof-Nausea-Platz 1, Waischenfeld

13.05., 16.05., 18 Uhr: Die Zauberflöte, Oper, Karten: 0951 67600, E-Mail: info@bamberger-marionettentheater.de



Blum & Wittmann
Gartenpflege und Gebäudeservice

Gartenpflege & Gebäudeservice



Garten

- Gartenpflege
- Unkrautvlies
- Hecken- und Strauchschnitt
- Unkraut jäten
- Beete säubern
- Hackschnitzel
- Baumfällung



Gebäudeservice

- Entrümpelung
- Haus- und Scheunenaufföschung
- Hausmeisterdienst
- Pflaster- und Terrassenbau
- Glasreinigung
- Außenreinigung
- Innenreinigung

Einbringen in die Kundenkammer

10% Neukundenrabatt

An- und Abfahrt kostenfrei

Ihr Dienstleister aus Ihrer Region

Besuchen Sie unsere Internetseite: www.gartenservice-forchheim.de
kontakt@gartenservice-forchheim.de • 09191 - 7319391

Auflösung der Rätsel von Seite 65 bzw. 66

Fehlersuchbild:



Rebus:

TEICH.
= GARTEN-
Tore, Tisch
Gans, Antenne,

Wortbeispiele Ennea:

Gesamt: 172 Punkte.
4, IDEELL 6, ILSE 4, ISSEL 4, LEID 4, LEIF 4, LEIS 4,
FELD 4, FELT 4, FELS 4, FIEDER 6, FIES 4, FILE 4, IDEE
4, ELLIPSE 7, ELSE 4, ELSI 4, ESSEL 4, ESPE 4, FEIL 4, FEILE 5,
EDLE 4, EIFEL 5, EILE 4, ELFI 4, ELISE 5, ELLE 4, ELLI
SPIELFELD 20, DELLE 5, DIESEL 6, DILLE 5, EDEL 4,

nettentheater.de, Staubisches Haus, Untere Sandstr. 30, BA

14.05.-17.05.: Coburger Weinfest, Infos: www.weinfest-am-markt.de, Marktplatz

14.05.-10.06.: Sonderausstellung „Ein Koffer für die letzte Reise“, Pfalzmuseum Forchheim, Kapellenstr. 16

15.05., 20 Uhr: The Magic Of Queen, Tickets: www.kartenkiosk-bamberg.de, Kulturboden, An der Marktscheune 1, Hallstadt

15.05., 19 Uhr: Der goldne Topf von E.T.A Hoffmann, Karten: info@bamberger-marionettentheater.de, Staubisches Haus, Untere Sandstr. 30, BA

15.05., 29.05., 17 Uhr: Hänsel und Gretel, in Anlehnung an die Oper, Karten: 0951 67600, E-Mail: info@bamberger-marionettentheater.de, Staubisches Haus, Untere Sandstr. 30, BA

16.-18.05.: Kirchweih in Wohlmuthshüll, Ebermannstadt

18.05., 15-17 Uhr: Offener Trauertreff, Kontakt: Hospizverein Bayreuth e.V., Tel. 0921 1505292, Bürgerbegegnungsstätte Stadt Bayreuth, Am Senelbach 1-3

19.05., 25.05., 10 Uhr: Mühlenmuseumsführung, Wasserkraftnutzung früher und heute, Karten: www.pension-muehle.com, Pension Mühle, Talstr. 10, Egloffstein

22.05.-31.05.: Bayreuther Volksfest

22.05., 19 Uhr: Der Sandmann von E.T.A. Hoffmann, Karten: info@bamberger-marionettentheater.de, Staubisches Haus, Untere Sandstr. 30, BA

24.05., 17 Uhr: Der Freischütz, Oper, Karten: 0951 67600, E-Mail: info@bamberger-marionettentheater.de, Staubisches Haus, Untere Sandstr. 30, BA

24.05., 25.05., 10-20 Uhr: Pfingstfest in Pottenstein, Bürgerhaus Pottenstein, Malerwinkel 3

25.05.: Mühltentag Oberhaid

31.05.: Schützenfest, Siegritz, Heiligenstadt



Sonderausstellung 2026
„125 Jahre Deutsches Spielzeugmuseum“



DEUTSCHES SPIELZEUGMUSEUM

Mi, 13.05. Tag der Deutschen Spielzeugstraße

18:30 Uhr „Vom Impuls zur Zukunft. Der Gestaltungsprozess im Spielzeugdesign“
ein Vortrag der Designerinnen Carmen Leutheuser & Antje-Biana Schott

Do, 14.05. Familiennachmittag

Fr, 15.05. & Sa, 16.05. Führungen
10:30 Uhr & 14:30 Uhr durch das Museum

Sa, 16.05. Lebende Werkstatt

So, 17.05. Internationaler Museumstag

Beethovenstraße 10 • 96515 Sonneberg
Di - So sowie Feiertage 10:00 - 17:00 Uhr
Telefon: + 49 (0) 3675 422634 - 0



www.deutschesspielzeugmuseum.de

Der kleine Herbstzeitlose-Kalender



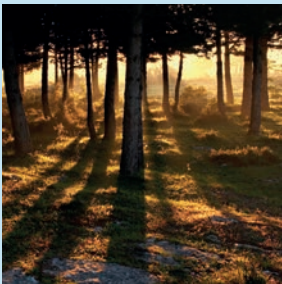
08.03. Internationaler Frauentag

Der Weltfrauentag wurde im Jahr 1910 auf der Zweiten Internationalen Sozialistischen Frauenkonferenz in Kopenhagen ins Leben gerufen. Er sollte unter anderem die weltweite Einführung des Frauenwahlrechts fördern. Im Jahr 1977 wurde er als Tag der Vereinten Nationen für die Rechte der Frau und den Weltfrieden anerkannt.



15.03. Weltverbrauchertag

An diesem Aktionstag machen Verbraucherschutzorganisationen auf die Rechte von Verbrauchern aufmerksam. Er geht zurück auf den früheren amerikanischen Präsidenten John F. Kennedy, der am 15. März 1962 vor dem Kongress drei grundlegende Verbraucherrechte proklamierte: Recht auf Produktvielfalt, Schutz vor betrügerischer Werbung und gefährlichen Medikamenten.



21.03. Tag der Wälder

Für die Tiere sind sie Lebensraum, für die Menschen Orte der Erholung: die Wälder. Weltweit aber sind ihre Bestände bedroht. Als Reaktion darauf riefen die Vereinten Nationen den Tag der Wälder ins Leben. Der deutsche Wald leidet seit Jahren unter anhaltenden Dürreperioden.



31.03. Erstes deutsches Autokino

Am 31. März 1960 eröffnete in Gravenbruch bei Frankfurt am Main das erste deutsche Autokino. Diese spezielle Art des Kinos war bereits in den 30er-Jahren in den USA entstanden. Auch in Deutschland wurde das Autokino schnell beliebt. Bis Anfang der 70er-Jahre wurden in Berlin, Köln und anderen Großstädten rund 40 weitere eröffnet. Zu Beginn der 80er-Jahre geriet es aber durch die Konkurrenz von Video und Privatfernsehen zunehmend in Vergessenheit.

Wir kaufen von privat, aus Haushaltsauflösungen und Nachlässen!

DIAMANTEN UND DIAMANTSCHMUCK

Einzelne Diamanten, Schmuckstücke, Anlagediamanten

BARREN

Gold-, Silber-, Platin- und Palladiumbarren in allen Größen

GOLD-, SILBER- UND PLATINSCHMUCK

Ketten, Ringe, Ohringe, Armbänder, Anhänger, Broschen

SILBERBESTECK

Silber, versilbert, vergoldet

BRUCH- UND ZAHNGOLD

Auch mit Anhaftungen

ARMAND- UND TASCHENUHREN

Auch Markenuhren, funktionierend oder defekt

MÜNZEN, SCHEINE UND BULLIONCOINS

Anlagemünzen (Gold, Silber, Palladium, Platin), komplette Münzsammlungen, alte Münzen & Scheine, auch Umlaufgeld (D-Mark, Reichsmark, etc.)

MILITARIA

Orden, Münzen, Kriegsorden, Sammelobjekte

ZINN

Krüge, Becher, Teller, Figuren

ANTIKSCHMUCK, OMASCHMUCK, MODESCHMUCK

Perlenketten, Bernsteinketten, Metallschmuck, Flohmarktware

SONSTIGES

Buntmetalle, Swarovski, Kuriositäten, Porzellanfiguren



Spielend leichter Verkauf - in drei einfachen Schritten!

1

Terminvereinbarung

Sie rufen uns an und vereinbaren einen Termin, an dem Sie zu uns kommen können und an dem wir ausreichend Zeit nur für Sie haben. In besonderen Fällen machen wir auch gerne Hausbesuche!

2

Begutachtung

Unsere Experten ermitteln den Wert Ihrer Gegenstände

3

Angebot und Auszahlung

Wahlweise bar, per Überweisung oder in Form von Anlagegold und Anlagesilber! Sie wählen!



Expertenwissen aus erster Hand - bekannt aus Funk, Fernsehen und Internet !

Kai Uwe Prectel Edelmetalle & Diamanten

Tannenweg 2

96179 Rattelsdorf

Telefon 0172-8413838 oder 09547-8728700

Email info@kaiuweprectel.de

Gutschein

Eine Wertermittlung durchführen zu lassen kostet regulär pauschal 25 € - diese Pauschale entfällt bei Vorlage dieses Bonusgutscheins, damit ist die Ermittlung für Sie **kostenlos** - aber sicher nicht umsonst!

MAINFRANKEN
THEATER
WÜRZBURG

TICKETS
+INFOS



LUDWIG VAN BEETHOVEN

FIDELIO

OPER

PREMIERE 7.3.2026
BLAUE HALLE

25
26